วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๐ กรกฎาคม–ตุลาคม ๒๕๖๐

อาหารพลังพุทธ ย่ำยีมาร...สูตรยาที่แรงที่สุด รักษาได้ทุกโรค

วารสาร
แพทย์วิถีธรรม
มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ
ฉบับที่ ๑๐

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๑๐ ซึ่งมีเป้าหมายสื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกาย ใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

การก้าวย่างปีที่ ๒๒ ของการแพทย์วิถีธรรม จะสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการสานพลังบุญกุศลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและแฟนคลับแพทย์วิถีธรรม ในการพึ่งตนและเสียสละช่วยผู้คนที่กำลังเดือดร้อน และพลังบุญกุศลของคนในสังคมทั้งในอดีตและปัจจุบัน

จากงานวิจัยระดับปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์

กองบรรณาธิการ/การผลิต ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net/fb.morkeawfanclub
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี โทร. ๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑
สนใจสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรมได้ที่
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ ๑, ๒, ๓, ๔
และกองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)
หรือที่อีเมล์ Morkeawjournal@gmail.com
ปีละ ๓ ฉบับ ค่าสมาชิกวารสาร ๑๕๐ บาท/ปี
แบบฟอร์มใบสมัครสมาชิกอยู่หน้า ๑๒
โทร. ๐๘๙-๗๗๘-๘๙๗๘(คุณเอ๋)

การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) ของผู้เขียน เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” พบว่า ปัญหาสุขภาวะของมนุษยชาติ อันเกิดจากความไม่สมดุลในด้านต่าง ๆ ทำให้มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับปัญหาสุขภาวะ ๓ ประการหลัก ได้แก่ ๑. ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ๒. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น ๓. ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง (ใจเพชร กล้าจน. ๒๕๕๘ : ๑๓).

ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลที่สมาพันธ์แพทย์-รพ.ศูนย์ รพ.ทั่วไป ระบุว่า ปี ๒๕๕๘ รพ.รัฐ ๑๑๘ แห่งขาดทุนกว่า ๔๐๐ ล้านบาท. (สมาพันธ์แพทย์-รพ.ศูนย์ รพ.ทั่วไป. : ๒๕๖๐)

ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับ นพ.ธานินทร์ สีวรา-ภรณ์สกุล ประธานชมรมโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไปและผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ที่ผ่านมาปัญหาโรงพยาบาลขาดสภาพคล่องนั้นมีมานานแล้วทำให้โรงพยาบาลชุมชน (รพช.) และโรงพยาบาลทั่วไป (รพท.) ขนาดเล็ก มีประชากรน้อยต้องขาดทุน ขาดสภาพคล่องมานานเรื้อรังเกือบสิบปี ในขณะที่ รพ.ใหญ่ซึ่งเริ่มมีสัญญาณการขาดสภาพคล่องมา ๒ - ๓ ปีแล้ว ส่งผลให้เห็นภาพของการขาดสภาพคล่องใน รพศ.และ รพท.ที่ชัดเจนมากในปีนี้ และหากไม่มีการแก้ไขที่เหมาะสม ในไตรมาส ๓ และ ๔ นี้ จะมีปัญหาใน รพ.ทุกระดับแน่นอน (ประชาชาติออนไลน์. ๒๕๖๐)

สถานะเงินบำรุงโรงพยาบาลศูนย์ 18 แห่ง (ติดลบ) ปี 2559

อันดับ	โรงพยาบาล	เงินติดลบ (บาท)	อันดับ	โรงพยาบาล	เงินติดลบ (บาท)
1	สระบุรี	-294,289,457.82	10	เจ้าพระยายมราช	-151,782,422.92
2	พระปกเกล้า	-292,497,103.55	11	ชุมพร	-107,086,472.96
3	ขอนแก่น	-275,296,735.72	12	หัวหิน	-98,662,612.61
4	อุตรดิตถ์	-242,851,740.98	13	พระนารายณ์มหาราช	-87,497,710.55
5	สุราษฎร์ธานี	-214,559,405.78	14	วารินชำราบ	-83,805,740.12
6	สกลนคร	-209,286,300.14	15	ประจวบคีรีขันธ์	-83,560,473.10
7	พิจิตร	-192,313,999.93	16	อินทร์บุรี	-75,791,494.70
8	กำแพงเพชร	-185,869,723.42	17	50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ	-73,986,494.67
9	พะเยา	-158,358,272.87	18	พระพุทธบาท	-72,986,258.68

ที่มา : สมาพันธ์แพทย์รพ.ศูนย์/รพ.ทั่วไป

Thai PBS

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า องค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ผู้เขียนจึงได้พัฒนา “การแพทย์วิถีธรรม” ขึ้นมาเพื่อบูรณาการเสริมเติมเต็มกับวิธีการที่ดำเนินการอยู่ในระบบปกติ ด้วยการนำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ การสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี (ใจเพชร กล้าจน. ๒๕๕๕ : ๑๕).

งานวิจัยในระดับปริญญาเอกของผู้เขียน เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรม จากข้อมูลประวัติศาสตร์ของประชากรที่รวบรวมได้ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๕๘ จำนวน ๖๓,๓๕๕ คน สุ่มอย่างง่าย ๑,๓๕๘ คน (๒,๓๑๖ โรค/อาการไม่สบาย) พบว่ามีสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปด้านร่างกายในทางที่เป็นประโยชน์ คือ หายจากโรค/อาการแสดง ๓๐.๗๔ % หรือจำนวน ๗๑๒ โรค/อาการแสดง และมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ๕๕.๖๗ % หรือจำนวน ๑,๓๘๒ โรค/อาการแสดง โดยสรุปภาพรวมของผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ๕๐.๔๑ % มีสุขภาพดีขึ้น และเมื่อเก็บข้อมูลแต่ละกลุ่มโรค/อาการ พบว่า โดยเฉลี่ยแต่ละกลุ่มโรค ๗๐-๕๐ % ของผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีธรรม มีสุขภาพที่ดีขึ้น

จากข้อมูลข้างต้นดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การนำการแพทย์วิถีธรรมมาบูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพที่ดำเนินการอยู่ในระบบปกติ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกทางรอดของสุขภาวะทางกาย ใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ประเด็นเด่นที่น่าสนใจติดตามในวารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับนี้ มีหลายประเด็น โดยเฉพาะประเด็นอาหารสูตร ๑ พลังพุทธย่ำยีมาร ตัวชี้วัดของสิ่งดีที่ควรทำ และสิ่งดีที่ไม่ควรทำ ณ เวลานั้น (ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จักร ๔ และมหาปเทส ๔ สัปปายะ ๗ อปริหานิยธรรม ๗ สัปปุริสธรรม ๗ สิ่งดีที่ไม่ควรทำ ณ เวลานั้น ถ้าฝืนทำจะเกิดเรื่องร้ายหรือเสียหาย เป็นต้น

สาระเรื่องราวต่าง ๆของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ที่ปฏิบัติตามรอยบาทพระศาสดา ในการพึ่งตนและช่วยคนให้แก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาต่าง ๆของชีวิต ทั้งในและต่างประเทศ ท่านสามารถติดตามได้ในวารสารแพทย์วิถีธรรม ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับคนดีทุกท่านในโลกใบนี้ ที่สานพลังกันทำสิ่งที่ดี คือความพ้นทุกข์อันคือความผาสุกที่แท้จริงให้ตนและคนในโลกได้พึ่งพาอาศัยตลอดกาลนาน

เราทั้งผองพี่น้องกัน
จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์
หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

สารบัญ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๐
กรกฎาคม–ตุลาคม ๒๕๖๐

๖

๓๔

๕๖

๘๐

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๑๐

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

๖ อาหารพลังพุทธ ย่ำยีมาร.....

๒๖ โรคเหงือกและฟัน ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

สถาบันวิชชาราม

๓๐ หมอเขียวปฏิรูปการศึกษา

๓๓ การศึกษาประจำภาคการศึกษา ที่ ๑/๒๕๖๐

๓๔ จำเป็นหรือไม่ที่ครูและผู้ปกครองต้องชมเชยนักเรียน

การขับเคลื่อนเครือข่าย

๓๗ การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

บทความพิเศษ

๕๓ อัตตกิลมถะ (ฝืดฝืนทรมานเกินไป)

๕๖ ตลาดวิถีธรรม

๕๘ มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะ ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้

๖๒ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม สถาบันอาศรมศิลป์

๖๕ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์

๗๕ วลัยพรรณ พลอยแสงสาย (น้อง) *มะเร็งปากมดลูก*

อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก

๘๐ ซุปผักปั่นปรับสมดุล

ออกกำลังกาย/ลมหายใจ/โยคะดัดตนและกดจุดลมปราณ

๘๒ เส้นลมปราณไต

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ
ตัวเราเอง

คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็...ด้วยอาหาร
คนจะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็...ด้วยอาหาร
เรื่องอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด...ในชีวิต
ที่เราจะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
เพราะอาหารกินเข้าไปแล้ว
จะต้องไปเป็นเนื้อตัวเรา
เป็นพลังชีวิตของเรา
มาทำอาหาร
ให้เป็นยากันเถอะ...
อาหารเป็นยา
อาหารเป็นหนึ่งในโลก
สูตรยาที่แรงที่สุด
รักษาได้ทุกโรค

อาหารพลังพุทธ ย่ำยีมาร..

อาหารพลังพุทธ ย่ำยีมาร..

การวินิจฉัยโรค ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ไม่ว่าผู้ใดจะมีโรคหรืออาการเจ็บป่วยใด ๆ ก็สามารถวินิจฉัยสภาพความเจ็บป่วยเป็น ๓ ภาวะ ๕ กลุ่มอาการ คือ

๑. อาการของภาวะร้อนเกิน(ยุคนี้ ๘๐% มักจะร้อนเกิน ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจาก ความเครียด อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ อาหารมีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป การสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิค เกินความสมดุล โลกร้อนขึ้น และมลพิษต่าง ๆ เป็นต้น)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) ได้แก่ เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่ถูกต้อง ๘๐ % เป็นอาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ได้แก่ ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มึน ชา แผลพุพอง ผื่น คัน ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง เหนียว เหม็น ผายลมเหม็น กลิ่นปากเหม็น กลิ่นตัวเหม็น เหนียวเหนอะหนะตามเนื้อตัว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว เป็นต้น

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

๒. อาการของภาวะเย็นเกิน (ยุคนี้ ๕% มักจะเย็นเกิน ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะร้อนเกิน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) ได้แก่ เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่ถูกต้อง ๘๐ % เป็นอาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ได้แก่ ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

วอเตอร์เครสใบใหญ่

๓. อาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) ๑๕ % ของคนยุคนี้ มักจะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) ได้แก่ กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง เช่น อยู่ในร่มหรือที่อากาศเย็นแล้วรู้สึกหนาว อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน พอตากแดดหรืออยู่ในที่อากาศร้อน แล้วรู้สึกสบายสักพักรู้สึกร้อนไม่สบายตัว อยากเข้าร่มหรือ

อยากอยู่ในที่อากาศเย็น พอเข้าร่มหรืออยู่ในที่อากาศเย็นก็สบายดี สักพักเกิดอาการหนาวไม่สบาย อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน สลับไปมาแบบนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าชีวิตต้องการทั้งพลังร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือรับประทานอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย รับประทานอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย แต่รับประทานอาหารหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าชีวิตต้องการสารและพลังงานทั้งร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการเด่น (อาการที่ถูกต้อง ๘๐ % เป็นอาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ได้แก่ ไข้สูง (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับหนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น), ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับท้องอืด (เป็นเด่นของเย็น), ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

๔. สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

๕. สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

การรับประทานอาหาร ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

อาหารฤทธิ์ร้อนเย็น

อาหารฤทธิ์เย็น	อาหารฤทธิ์ร้อน
๑. ***กลุ่มผลไม้*** กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน ชมพู่ สับปะรด ส้มโอ พุทรา แคนตาลูป แตงโม มังคุด ลางสาด ฯลฯ ๒. ***กลุ่มผัก*** ผักบุ้ง ผักกาดหอม อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักกาดขาว หัวไชเท้า กวางตุ้ง บัวบก สายบัว วอเตอร์เครส ถั่วงอก ผักหวาน ตำลึง แค ฟักทองอ่อน ยอด/ดอกฟักทอง บวบ ฟัก แฟง แตงต่างๆ กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ ใบมะยม ๓. ***กลุ่มคาร์โบไฮเดรต*** วุ้นเส้น เส้นขาว (ใส่เคมีเป็นพิษ ไม่ใส่เคมีเป็นฤทธิ์เย็น) ข้าวจ้าวขาว ข้าวจ้าวซ้อมมือ ข้าวจ้าวกล้อง (ข้าวสีเหลือง) ๔. ***กลุ่มโปรตีน*** ถั่วขาว เขียว เหลือง ลันเตา โซเล่ย์ขาว ลูกเดือย เห็ดฟาง/นางฟ้า/ หูหนู/ขอนขาว/ลม	๑. ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง กล้วยหอม กล้วยไข่ ลองกอง เสาวรส เป็นต้น ๒. ผักรสเผ็ด กลิ่นฉุน เครื่องเทศ ผักโขม คะน้า กะหล่ำปลี แครอท ฟักทองแก่ ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ สาหร่าย หน่อไม้ ๓. ข้าวเหนียว ข้าวสีแดง ข้าวสีดำ เผือก มัน กลอย ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง (พิษร้อน) ได้แก่ ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผงชูรส ชา กาแฟ โอวัลติน ไมโล โกโก้ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง อาหารและเครื่องดื่มจากโรงงานอุตสาหกรรม ๔. ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เนื้อ นม ไข่ (พิษร้อน) เห็ดหอม/หลินจือ/โคน/ก่อ/ไค/ผึ้ง ๕. ไขมัน เมล็ดธัญพืช สกัดเย็น สกัดร้อน ทอดซ้ำ (พิษร้อน)

ผักบุ้งแก้ว

อ่อมแซบ

ผักบุ้งนาแดง

ถั่วงอก

Member No:.....(เจ้าหน้าที่กรอก)

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง (To be completed in own handwriting)

ฉบับที่ ๗

ฉบับที่ ๘

ฉบับที่ ๙

ฉบับที่ ๑๐

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร.....เลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

☐ ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๕๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๔๕๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

☐ โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ หรือ ☐ บัญชีนางจิรนันท์ ทับเนียม ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดไท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๕๒-๐-๓๙๒๓๕-๔ ชำระเรียบร้อยแล้ว แนบสำเนาการชำระเงินส่งมาทาง อีเมล์ morkeawjournal@gmail.com หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

Line วารสารแพทย์วิถีธรรม

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com หรือที่ line ID ๐๘๙-๔๕๒-๐๕๕๙ ปุ๊ พริ้วลมบุญ

แพทย์วิถีธรรม

เทคนิค ๙ ข้อ หรือ ยา ๙ เม็ด
หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม รักษาได้ทุกโรคถ้าปฏิบัติได้ ทางกาย ๓๐% ทางใจ ๗๐% +เกิน 100 ก็คือ ***โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุข ไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย***

www.morkeaw.net , morkeawtv Youtube ,www.facebook.com/morkeawfansclub1?ref=hl

๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒ กัวซา ขูดพิษ
๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ
๖ การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหาร
๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี
๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี

กวางตุ้ง

มะละกอลวก

มันต้ม

อาหารสูตร ๑
พลังพุทธย่ำยีมาร (พิฆาตมาร/นิพพาน/มารสยอง)

การรับประทานอาหารตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (สูตรพลังพุทธย่ำยีมาร) จะได้พลังและประโยชน์จากอาหารมากที่สุดในโลก ทำให้แข็งแรงได้มากและทุเลาจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยได้เร็วที่สุดในโลก

อาหารสูตร ๑ พลังพุทธย่ำยีมาร (พิฆาตมาร/นิพพาน/มารสยอง)

ไม่ปรุงเลย รับประทานแยกทีละอย่างเป็นหลัก รับประทานตามลำดับ

น้ำสมุนไพร-ผลไม้-มะละกอสดหรือห่าม (คนส่วนใหญ่มักจะถูกกับมะละกอ คนที่ถูกกันก็สามารถรับประทานได้ แต่บางคนหรือบางช่วงเวลาอาจไม่ถูกกัน ก็ไม่ต้องรับประทาน) - ผักสด - ผักลวก – ข้าว – ต้มถั่ว – ธัญพืช -แกงจืด หรือน้ำอุ่น หรือน้ำเปล่า ผสมเกลือประมาณ ๑ ช้อนชา (น้ำเปล่าให้อมไว้ในปาก ประมาณ ๑๐-๒๐ วินาที ก่อนกลืน)

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน ให้รับประทานฤทธิ์เย็น แบบแยกรับประทานทีละอย่าง

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน ให้รับประทานฤทธิ์ร้อน แบบแยกรับประทานทีละอย่าง

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ในการรับประทานแต่ละคำให้เอาสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นและร้อนผสมกัน (อาจสดหรือผ่านไฟ แต่ยังไม่ได้ปรุงเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ) เช่น ผลไม้ฤทธิ์เย็นและร้อนผสมกัน หรือ ผลไม้ฤทธิ์เย็นผ่านไฟ ผักสดหรือผักลวกผสมกับเกลือ พริก ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม กระชาย พริกไทย ธัญพืชฤทธิ์ร้อน ข้าว อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ในสัดส่วนที่พลังชีวิตเต็ม คือ สบายเบากายมีกำลัง

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นแปรปรวนในแต่ละเวลาช่วงสั้นๆ ข้อปฏิบัติ คือ บางคำควรรับประทานแยก บางคำควรรับประทานรวม ตามสภาพพลังชีวิต ให้มีสภาพสบายเบากายมีกำลัง

ธัญพืชหลากหลาย

อาหารสูตร ๒ น้องพุทธ

รับประทานอาหารปรุงรสประมาณ
๕ – ๓๐ % ตามลำดับ ดังนี้
น้ำสมุนไพร – ผลไม้ – ผักสดพร้อมส้มตำหรืออื่น ๆ - ข้าวพร้อมกับที่ปรุงรสไม่จัด (ปรุงรสประมาณ ๕ – ๓๐ %)
– ต้มถั่ว – ธัญพืช - แกงจืด หรือ น้ำอุ่น หรือน้ำเปล่า (น้ำเปล่าให้อมไว้ในปาก ประมาณ ๑๐-๒๐ วินาทีก่อนกลืน)

การรับประทานแยกทีละอย่างเป็นหลัก ตามลำดับ จากเย็นไปหาร้อน หรือจากไม่ชอบ ไปหาชอบ

๑. ใส - ขาว – เขียว – เหลือง - แดง -ม่วง - ดำ ๒. จืด - กลิ่นฉุน - รสจัด

๓. บาง – หลวม - แน่น ๔. รับประทานไม่ปรุงอย่างเดียวดีที่สุด – ปรุงน้อย – ปรุงมาก

๕. ไม่ชอบ- ชอบน้อย- ชอบมาก

เทคนิคการรับประทาน ๑ มื้อ ที่ให้พลังและประโยชน์กว่ารับประทาน ๓ มื้อ หรือการรับประทานอาหารแต่ละมื้อให้ได้พลังและประโยชน์สูงสุด (กรณีรับประทานหลายมื้อ)

๑. กรณีรับประทานหนึ่งมื้อ รับประทานปริมาณเท่ากับที่เคยรับประทาน ๑ มื้อปกติ ไม่ใช่เอาปริมาณ ๓ มื้อ มารวมเป็น ๑ มื้อ (กรณีรับประทานหลายมื้อ แต่ละมื้อรับประทานในปริมาณที่อิ่มสบายเบากายมีกำลัง)

๒. ถูกสมดุลร้อนเย็น และไม่ปรุงหรือปรุงน้อย

๓. เคี้ยวให้ละเอียด

๔. ยินดีในการรับประทานเอาประโยชน์ (รับประทานกันตาย รับประทานกันหิว รับประทานเป็นยา รับประทานฆ่ากิเลส) อย่างไม่ชอบไม่ชังในรสอาหาร

๕. รับประทานในปริมาณพอดีอิ่มสบาย ไม่แน่นท้อง พลังเต็ม

๖. คบมิตรดี

ถั่วแดงและถั่วทองต้ม

บวบเหลี่ยมลวก

ฟักทองต้ม

ผักกาดขาว และกวางตุ้งลวก

สาระของการรับประทาน อาหารพลังพุทธย่ำยีมาร

◎ **ผักแต่ละสีมีความร้อนต่างกัน** จากเย็นสุดไปสู่ร้อนสุด (การดูฤทธิ์ร้อนเย็นจากสี มีความถูกต้องประมาณ ๘๐ %) คือ ***ใส ขาว เขียว เหลือง แดง ม่วง ดำ***

◎ **ดูจากความแน่นความหลวม** (การดูฤทธิ์ร้อนเย็นจากความแน่นความหลวม มีความถูกต้องประมาณ ๘๐ %) ผักที่มีความแน่นจะให้พลังที่มาก ให้รับประทานหลวมก่อน ค่อยรับประทานแน่นทีหลัง เช่น พริกหยวก พริกหวาน (หลวม) กับพริกไทย (แน่น)

◎ **ถ้ามีความแน่นพอๆ กัน ให้ดูกลิ่น** (การดูฤทธิ์ร้อนเย็นจากกลิ่น มีความถูกต้องประมาณ ๘๐ %) รับประทานพืชไม่ฉุนก่อน (จืด เย็น) พืชฉุนรับประทานต่อมา (ร้อน) รสเผ็ดรับประทานทีหลัง (ร้อน)

◎ **การรับประทานตามลำดับ** จะมีประโยชน์ คือ
๑. ย่อยง่าย ๒. คุ้มครองร่างกาย ๓. ล้างความใจร้อน

◎ รับประทานตามลำดับ ทีละอย่าง ทีละชนิด เคี้ยวช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำ และเกิดสภาพไม่กลืนก็สบายใจดีไม่ทุกข์ กลืนก็สบายใจดีไม่ทุกข์ แล้วค่อยกลืน

◎ ถ้าขาดไขมันก็รับประทานเนื้อมะพร้าว หรือ ธัญพืชมันๆ หรือ น้ำมันพืชเปล่าๆ ประมาณ ๑-๒ ช้อนชา หรือเท่าที่ชีวิตต้องการ

◎ รับประทานเกลือปิดท้าย ด้วยการละลายในน้ำแกงจืด หรือละลายในน้ำอุ่น หรือละลายน้ำเปล่า (คนหนึ่งคนควรรับประทานเกลือเฉลี่ยวันละ ๑ ช้อนชา บางวันอาจไม่รับประทานก็ได้)

◎ รับประทานแบบนี้เป็นสูตรย่ำยีมาร จะบรรลุธรรมทุกคำข้าว จะเข้าสู่ความเรียบง่าย จิตจะสงบมาก มั่นคง มั่นใจ

◎ การเอาผักมาต้ม หรือ ผัดรวมกัน ธาตุของผักแต่ละชนิดจะสังเคราะห์กันเป็นธาตุใหม่ ซึ่งบางครั้งธาตุใหม่ดังกล่าวจะเป็นสภาพที่ชีวิตต้องการ โดยเฉพาะสภาพที่ร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่บางครั้งชีวิตก็ต้องการแบบแยกธาตุ โดยเฉพาะสภาพที่ร้อนอย่างเดียวหรือเย็นอย่างเดียว เราก็รับประทานผักลวกทีละชนิดตามลำดับ

◎ รับประทานอาหารเพื่อประโยชน์ รับประทานเอาสาระของพลังงานในอาหารระดับนาโน หรือ นาโนฟูดส์เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด และรับประทานเพื่อฆ่ากิเลส

อาหารพลังพุทธ ย่ายยิมทร...

◎ รับประทานอาหาร เอาความจำเป็นและคุณค่าสูงสุดจบเลย ที่เหลือคือสิ่งลวงคือมาร

◎ รับประทานเอาสาระทุกคำข้าว (เคี้ยวละเอียดล้างความชอบชัง) เราจะไม่กลัวอะไรในโลก จะไม่กลัวตาย ไม่กลัวขาด เราจะไม่กลัวไม่หวั่นไหวในสิ่งใด ๆ

◎ เป็นกระบวนการกำจัดของที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายตั้งแต่ต้นทาง ร่างกายจะได้รับแต่อาหารที่เป็นประโยชน์เท่านั้น

◎ เคี้ยวให้ละเอียดมาก ๆจนเป็นน้ำ และจนเกิดความรู้สึกว่าจะกลืนหรือไม่กลืนก็ได้ สบายใจดี ไม่มีทุกข์ใจ (ล้างความชอบชังได้ แล้วค่อยกลืน จะมีประโยชน์ คือ

๑. จะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าอะไรถูกกันหรือไม่ถูกกันกับเรา ถ้าถูกกันเราจะรู้สึกรับได้ดี ถ้าไม่ถูกกันเราจะรู้สึกต้าน ๆ

๒. ล้างความชอบความชังในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของอาหารทั้งปรุงและไม่ปรุงได้ กามกับอัตตาตาย ล้างความใจร้อน

๓. จะมีพลังงานเยอะเพราะเคี้ยวนาน จะได้พลังงานระดับนาโน เป็นพลังชีวิตที่หล่อเลี้ยงและคุ้มครองเซลล์ให้แข็งแรง เพราะได้ทั้งพลังอาหารระดับนาโนและพลังโลกุตระ (ล้างกิเลส)

◎ จะรับประทานน้อยลงเพราะรับประทานแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีพลังงานเยอะเพราะเคี้ยวนาน ปริมาณอาหารที่เรารับประทานเข้าไปส่วนใหญ่จะเหลือ ๑ ใน ๓ ของปริมาณอาหารที่เราเคยรับประทาน ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดจากอาหาร จะรู้สึกเบาสบายกว่าเดิม ชีวิตเรียบง่ายกว่าเดิม กามก็ตาย อัตตาก็ตาย

◎ ระบบย่อยจะมีประสิทธิภาพสูงสุด ชีวิตจะดูดสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไปได้ง่าย และจะมีแสนยานุภาพแห่งพลังชีวิตสูงที่สุด คือ รับประทานปริมาณน้อยลง แต่ได้พลังงานสูงสุดระดับนาโน

◎ เมื่อรับประทานอาหารย่ำยีมารเป็นประจำ พลังชีวิตจะดันสิ่งที่เป็นโทษออกไปได้ง่าย ถ้ารับประทานอาหารที่เป็นพิษร้อน-เย็นไม่สมดุลเป็นบางคราว พลังชีวิตที่มากจะดันพิษออกได้มาก จะเกิดอาการไม่สบายได้เร็ว แต่จะอยู่ไม่นาน มันจะหมดไปเร็ว ที่สำคัญอย่ากลัว มารจะหลอกให้เรากลัว

◎ รับประทานอาหารแบบนี้จะไม่หิว จะอิ่มแบบไม่แน่น จะเบาท้อง ดัชนีวัดคือ ไม่หิว แรงเต็ม พอเลย เลิกรับประทานเลย ถ้ารับประทานมากกว่านั้น มันจะออกอาการอึดอัดไม่สบายตามเนื้อตัว เพราะพลังชีวิตจะดันพิษอันเกิดจากอาหารส่วนเกินออก

◎ จะสามารถคำนวณความต้องการของชีวิตได้อย่างแม่นยำ จะได้ประโยชน์สูงประหยัดสุด ตรงตามวรรณะ ๕

ข้าวเปล่า

วอเตอร์เครส

ผักกาดหอมใบแดง

ผักบุ้งนาขาว

น้ำนมราชสีห์

ว่านมหากาฬ

ถั่วขาวต้ม

อาหารพลังพุทธ ย่ำยีมาร...

มะเขือยาวลวก

ผักบุ้ง

ผักกาดหอม

ใบลำเพ็งลวก

ข้าวโพดอ่อนลวก

สายบัวสด

ผักกูดลวก

◎ จิตจะนิ่ง ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว จะเกิดอาการนิ่งสงบ จากการทำลายตัวชอบชัง ทำลายความใจร้อนได้ พลังก็จะกลับมาเต็ม ความสงบจะมากขึ้น โรคจะน้อยลง ศักยภาพจะสูงขึ้น และก้าวไปสู่วรรณะ ๘ เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย ชีวิตจะไม่กลัวอะไร ไม่หวั่นไหวอะไร

◎ แม้วันที่ต้องไปรับประทานอาหารปรุง อาหารพิษก็ไม่ต้องกลัว ให้เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด พิษจะออกฤทธิ์ได้แรงชัดเจน แต่จะอยู่ได้ไม่นาน จะเป็นวัคซีน เพราะพลังชีวิตของเราจะมีพลังในการขับพิษออกได้มากอย่างรวดเร็ว

◎ ฝึกรับประทานสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์ เคี้ยวให้ละเอียดให้ได้สัก ๓ วัน สลับกับการรับประทานสูตรปรุง ๑ วัน หรือปรับสัดส่วนตามความเหมาะสม เช่น บริสุทธิ์ ๕ วัน ปรุง ๒ วัน หรือ บริสุทธิ์ ๑ วัน ปรุง ๑ วันสลับกันก็ได้ ให้ทดลองดู

◎ การรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมาร ในครั้งนี้มีครบพร้อมทั้งพลังปัญญา พลังเจโต พลังหมู่ จะมีฤทธิ์ปราบมารได้มาก

◎ ไม่ต้องกลัวว่าจะขาดสารอาหาร ขาดแก้ง่าย แต่รับประทานเกินแก้ยาก เอาออกยาก

◎ รับประทานเอาสาระทุกคำข้าว (เคี้ยวละเอียด ล้างชอบชังในรสอาหาร) เราจะไม่กลัวไม่หวั่นไหวในสิ่งใดๆ จะไม่กลัวอะไรในโลก จะไม่กลัวตาย ไม่กลัวขาด

◎ สำหรับท่านที่ไม่สามารถรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์ได้ทุกคำ ก็สามารถจะฝึกรับประทานทีละอย่างทีละชนิดและเคี้ยวให้ละเอียด “เป็นบางคำ”ได้ (ปริเฉท คือ เป็นส่วนๆ ทำได้เป็นส่วนๆ สะสมชัยชนะเป็นส่วนๆ) และหากบางคำถ้าไม่ไหวก็ “ รับประทานร่วมผสมกับอย่างอื่นได้” เป็นการสะสมชัยชนะเช่นกัน

◎ รับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารให้เป็นหลักของชีวิต

◎ ชีวิตต้องไม่ติดรวมไม่ติดแยก ชีวิตถึงจะมีความสุขที่สุด

◎ ความไม่กลัวทำให้ชีวิตมีพลังที่สุด แข็งแรงที่สุด เป็นสุขมากที่สุด

◎ การล้างกามได้ดีก็จะล้างอัตตาได้ดี การล้างอัตตาได้ดีก็จะล้างกามได้ดี จะครบรอบทั้งล้างกาม (อาหารย่ำยีมาร) ทั้งล้างอัตตา (อปริหานิยธรรม)

◎ รับประทานอาหารอย่าไปอยากได้ความอร่อย มันจึงจะได้รสอร่อยเป็นรสแห่งธรรม

◎ รสประโยชน์คือรสแห่งธรรม เลิศกว่ารสทั้งปวง

◎ รสประโยชน์ (วัตถุ + จิต = รสทิพย์) คือรสที่อร่อยที่สุดในโลก

◎ ความอร่อยอยู่ที่ใจเป็นสุข จากเอาประโยชน์ในอาหารหรือในแต่ละสถานการณ์อย่างถูกบุญกุศลได้

◎ เทคนิคการเคี้ยว

๑. ต้องเคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นน้ำ จนเอาชนะการกลืนได้แล้วค่อยกลืน เรียกว่าบรรลุธรรมทุกคำข้าว ถ้ายังเอาชนะการกลืนยังไม่ได้อย่ากลืน

๒. กิเลสจะรีบกลืน กามจะได้รีบรับประทานคำต่อไป อัตตา-จะได้รีบไปทำงาน

◎ วันใดที่ได้ของไม่ครบ เช่น ไม่มีผลไม้ ก็ตัดรอบด้วยใจที่เป็นสุข เหมือนพระจาริกที่บางวันก็บิณฑบาตได้บ้างไม่ได้บ้าง ครบบ้างไม่ครบบ้าง ฝึกรับประทานแต่สิ่งที่มี รับประทานแต่สิ่งที่หาได้ และบางวันก็ให้ฝึกตัดอาหารบางอย่างบางชนิด เช่น บางวันตัดข้าวออกไม่ต้องรับประทานข้าว บางวันตัดผลไม้ออกไม่ต้องรับประทานผลไม้ เป็นต้น

◎ ให้รับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารด้วยปัญญาว่า วัว ควาย ช้าง ม้า รับประทานแต่ผักหญ้าก็ยังไม่ตาย แต่แข็งแรงที่สุด คนได้กินครบสมบูรณ์กว่านั้น จะไม่แข็งแรงได้อย่างไร ต้องแข็งแรง

◎ บางวันอาจฝึกไม่รับประทานอาหารใด ๆ เลย นอกจากน้ำเปล่าหรือน้ำปัสสาวะ ที่สำคัญอย่ากลัว คนเราไม่ตายง่าย ๆ มีคนที่อดอาหาร ๓๐ กว่าวันก็ยังไม่ตาย (นาน ๆ ค่อยฝึกครั้งหนึ่ง)

◎ จุดสำคัญคืออย่ากลัว ไม่กลัว มีพลังที่สุดในโลก

◎ อาหารเป็นหนึ่งในโลก รับประทานอาหารสูตรย่ำยีมาร รับประทานด้วยความไม่กลัว ไม่กังวล ทำให้เราอ่านอาการกิเลสและฆ่ากิเลสได้ทุกตัว

◎ เมื่อรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์ได้ลงตัวแล้ว ร่างกายเราจะสะอาดมาก จิตเราจะสะอาดมาก จะมีปัญญาเห็นความต่างจากอาหารอื่น ๆ ที่ไม่บริสุทธิ์ที่ปลอมปนเข้ามา จะเห็นความต่างระหว่างสะอาดและมีพิษ เราต้องสะอาดมากพอจึงจะเห็นจึงจะเปรียบเทียบได้

◎ การเปรียบเทียบความต่างนี้ให้ทดลองรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารเหมือนเดิม รับประทานตามลำดับ รับประทานทีละอย่าง รับประทานแยกชนิด สิ่งเพิ่มเติมคืออาหารแบบปรุงวันละ ๑ อย่าง เวียนชนิดไป เมื่อรับประทานเพิ่มเข้าไปแล้ว ชนิดใดมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง แตกต่างอย่างไรในแต่ละชนิด และแตกต่างจากวันที่รับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารแบบบริสุทธิ์อย่างไร จะได้เห็นผลต่างที่ชัดเจน ให้ลองเปรียบเทียบดู

◎ การเปรียบเทียบความต่างอีกแบบ คือ

๑. เลือกอาหารที่เราไม่ชอบไม่ชัง ไม่ดูดไม่ผลัก เรารู้สึกว่าอาหารชนิดนี้จะรับประทานก็ได้ ไม่รับประทานก็ได้

๒. เลือกอาหารที่เราชอบมากดูดมาก เป็นสิ่งเรายังชอบอยู่ ยังอยากอยู่

๓. ทดลองแล้วเปรียบเทียบ ว่า ๑ และ ๒ เมื่อรับประทานเพิ่มเข้าไปแล้ว มีผลต่อร่างกายแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร ให้สังเกตดู

ถั่วทองต้มสุก

ผลไม้

มะเขือเทศ

อาหารพลังพุทธ ย่ำยีมาร...

◎ สุขจากเอาไม่ยั่งยืน สุขจากไม่เอายั่งยืนกว่า จะสุข สงบ เบา สบาย

◎ การรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมาร ยากที่สุดในโลก เป็นประโยชน์สูงสุดในโลก ถ้าฝึกได้แล้วก็จะเรียบง่ายที่สุดในโลก

◎ ถ้าเจออาหารที่เราชอบและเป็นอาหารที่มีประโยชน์ด้วย ให้พิจารณาว่ามีตัวอื่นแทนได้ไหม ถ้ามีก็เอาตัวอื่นที่ชอบน้อยกว่าแทน แต่ถ้าไม่มีตัวอื่นแทนก็ให้รับประทานตัวที่ชอบนั้น แต่เราต้องเคี้ยวให้ละเอียดแล้วตลบออกมา ๆ ตรวจดูจนแน่ใจว่าละเอียดดีแล้ว และคุมกระบี่ได้ว่าจะกลืนหรือไม่กลืนก็ได้ แล้วค่อยกลืน จะทำลายกิเลสทุกคำข้าว จะฆ่ากิเลสทุกคำข้าว จะบรรลุธรรมทุกคำข้าว

◎ ไม่กลืนคือล้างความชอบ (กาม) พอกลืนคือล้างความชัง (อัตตา) เราไม่ติดแล้ว คือล้างทั้งชอบทั้งชังในคำเดียวกัน คือบรรลุธรรมทุกคำข้าว

◎ กิเลสในเหตุการณ์ทุกเรื่องทุกตัวจะมาออกที่อาหาร กิเลสในอาหารจะไปออกที่เหตุการณ์ ล้างชอบชังในอาหารได้ ก็จะล้างชอบชังในเหตุการณ์ทุกเรื่องได้ จะเป็นอรหันต์ได้

◎ ฝึกเคี้ยวช้า ๆ ให้ได้ก่อน หลังจากนั้นจะเคี้ยวเร็วก็ได้ ขอให้อาหารละเอียด

◎ เราจะบรรลุธรรมได้เร็วด้วยการรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารไปด้วย สนทนาธรรมไปด้วย ฟังธรรมไปด้วย ได้ล้างทั้งกามทั้งอัตตา เป็นสิ่งมีค่าที่ทุกชีวิตควรได้

◎ ความก้าวหน้าในการฝึกรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมารจะเป็นไปตามธรรมที่ได้บำเพ็ญตามพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ จะมีเหตุปัจจัยให้ได้ฝึกตามลำดับ จึงอย่าใจร้อน แต่ก็อย่าเนิ่นช้า

◎ โดยภาพรวมของการรับประทานอาหารสูตรย่ำยีมาร ทำให้เรารับประทานน้อยลง เรามีพลังมากขึ้น เราสบายใจมากขึ้น นี่ก็ดีที่สุดแล้วของชีวิต

◎ เมื่อรับประทานอาหารย่ำยีมารเป็นประจำ การรับประทานอาหารแบบปรุง จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่ชัดเจน ทำให้เรามีปัญญาคมชัดในการตัดอาหารที่เป็นพิษต่อชีวิต

โรคเหงือกและฟัน ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ทันตแพทย์กระศาสตร์ วิเศษศักดิ์สันติ
ทันตแพทย์หญิงอุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ

การค้นพบสิ่งที่น่าสนใจของโรคเหงือกและฟันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ข้าพเจ้าทันตแพทย์กระศาสตร์ วิเศษศักดิ์สันติ จบคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา ๒๕๒๘

ได้รับประกาศนียบัตรด้านรากเทียมจากสมาคมทันตกรรมรากเทียมของสหรัฐอเมริกาและเยอรมัน ในปี ๒๕๔๕ (ICOI และ DGOI)

อดีตเป็นวิทยากรของสมาคมทันตแพทย์เอกชนแห่งประเทศไทยและ

วิทยากร DGOI ในการสอนผ่าตัดยก sinus เพื่อใส่รากเทียม

ภรรยา ทันตแพทย์หญิงอุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ จบในปีการศึกษา ๒๕๒๕ (เกียรตินิยม)

ต่อมาภรรยาได้ศึกษาต่อในระดับประกาศนียบัตรชั้นสูงทันตกรรมสำหรับเด็กในปี พ.ศ. ๒๕๓๒

และศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาทันตกรรมจัดฟัน ณ มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกาด้วยผลงานทางคลินิกยอดเยี่ยม ในปี พ.ศ. ๒๕๓๕

รับใบอนุมัติบัตรเป็นผู้เชี่ยวชาญสาขาทันตกรรมจัดฟันจากทันตแพทยสภาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ และได้เป็นผู้เชี่ยวชาญสาขาทันตกรรมจัดฟันของประเทศสหรัฐอเมริกา(Diplomate American Board of Orthodontic) ในปีเดียวกัน

ภรรยาเคยเป็นวิทยากรรับเชิญของสมาคมทันตแพทย์จัดฟันแห่งประเทศไทย ช่วงปี๒๕๔๒-๒๕๕๓

ข้าพเจ้าและภรรยาได้รับโอกาสให้บำเพ็ญบุญตรวจรักษาโรคเกี่ยวกับฟันและเหงือกของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชาย ๔ คน หญิง ๑๐ คน อายุระหว่าง ๔๗-๖๔ปี ในระหว่างเดือนเมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๕ โดยจิตอาสากลุ่มนี้เป็นจิตอาสาที่บำเพ็ญบุญ เป็นแกนหลักของค่ายแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาอย่างต่ำ ๖ เดือน พบว่า

๑. เหงือกของจิตอาสาเหล่านี้มีสภาพแน่นกระชับและแข็งแรง มีสีชมพูอ่อน (pale pink gingival tissue with firm consistency)

๒. ฟันมีอัตราการผุใหม่น้อยกว่าคนไข้ทั่วไปที่ไม่ได้เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

สิ่งที่น่าสนใจ

๑. เหงือกของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่แสดงร่องรอยการเป็นโรคเหงือกอย่างรุนแรงในอดีต กลับมีความแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทำให้ฟันที่เคยโยกจากโรคเหงือก มีอาการโยกตัวน้อยลง ฯลฯ และดูเหมือนจะสามารถคงอยู่ในช่องปากได้นานกว่าคนไข้ทั่วไป

๒. เหงือกรอบฟันที่มีหินปูน ทั้งหินปูนที่สะสมนานมาก (เป็นลักษณะดำเข้มติดแน่นเกาะผิวรากฟัน ยากจะขจัดออก) และหินปูนใหม่ (สีเหลืองอ่อนและใช้เครื่องมือขูดออกได้ง่าย) นั้นมีการอักเสบของเหงือกน้อยกว่าคนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอย่างชัดเจน

๓. ฟันที่เคยมีร่องรอยเริ่มผุ มีการชะลอการผุหรือหยุดการลุกลามของการผุอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับคนทั่วไป (ตรวจจากการใช้เครื่องมือ explorer เขี่ยความแข็งบริเวณที่ผุ พบว่าผิวฟันแข็งตัวขึ้น (แสดงลักษณะ remineralization of decalcified enamel surface)

หมายเหตุ: ถ้าต้องการศึกษาเปรียบเทียบอัตราเร็วของการผุในฟันที่เคยลุกลามมากแล้ว ให้ถูกตามหลักการวิจัย ควรใช้การ X-Ray เปรียบเทียบและติดตามผลต่อเนื่องเป็น Prospective Study รวมทั้งเพิ่มจำนวนจิตอาสาที่เข้ารับการตรวจ (increase experimental sample size)

สาเหตุที่เหงือกและฟันจิตอาสาแข็งแรงขึ้นอาจเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพใจด้วยธรรมและ

การบำเพ็ญบุญช่วยเหลือผู้อื่น ดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการบริโภคอาหารที่ใช้วัตถุดิบซึ่งเน้น ผัก ผลไม้ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ได้จากพืชหาได้ง่ายใกล้ตัว(หรือปลูกเอง) ในรูปแบบใกล้เคียงกับธรรมชาติรวมทั้งปรุงรสด้วยเกลือเป็นหลัก ไม่เน้นการรับประทานของแปรรูปเช่น

- เน้นข้าว ไม่แนะนำ แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน

- เน้นโปรตีนในรูปถั่วต้ม เห็ดต้ม ไม่แนะนำของแปรรูป เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร

- เน้นไขมันจากถั่วต้ม ไม่เน้นไขมันจากน้ำมัน (ให้ทานน้ำมันสกัดเย็นได้ ๑-๓ ช้อนชาต่อสัปดาห์)

ไม่แนะนำไขมันที่ได้จากการผัดหรือทอดอาหาร ซึ่งการผัดหรือทอดเป็นการเพิ่มความหนืดของน้ำมัน ทำให้อาหารเหนียวติดฟัน เหงือกและระบบทางเดินอาหารง่ายขึ้น

- ใช้การปรุงรสด้วยเกลือ ไม่เติมน้ำตาล และไม่เติมสารเพิ่มความน่ารับประทาน อื่นๆ อาหารจึงคงผิวที่มีลักษณะสาก มีเส้นใย ช่วยขัดผิวในตัวไว้ได้

สุก เช่น ข้าวสวย หรือข้าวต้ม ไม่แนะนำอาหารที่ใช้ความร้อนสูงหรือผ่านไฟนานเช่น โจ๊ก อาหารตุ๋นจนเปื่อย

-วิธีการรับประทานอาหารมีการจัดลำดับก่อนหลังอย่างชัดเจนเพื่อการย่อยที่ง่ายและเน้นการเคี้ยวอาหารแต่ละคำที่นาน เพื่อให้สารอาหารเข้าสู่ร่างกาย พร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างรวดเร็ว มีเหลือตกค้างในลำไส้ในปริมาณน้อย

หมายเหตุ ขณะบดเคี้ยวอาหาร เส้นใยจากอาหารจะขัดผิวฟันให้สะอาดขึ้น ซึ่งคุณลักษณะของอาหารเหล่านี้ และวิธีการปรุงอาหารรวมทั้งขั้นตอนการรับประทานอาหารตามลำดับช่วยลดความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายจากขบวนการย่อยอาหาร ซึ่งเป็นภาระหนักที่สุดของเซลล์ในร่างกายไปเป็นจำนวนมากทำให้เซลล์ร่างกายมีความแข็งแรงขึ้นเพราะไม่ต้องใช้พลังงานในการกำจัดพิษร้อนจากสารเคมีในการปลูกพืช พิษร้อนจากขั้นตอนการปรุงอาหารที่ผ่านการปรุงหลายขั้นตอน หรือใช้ความร้อนมาก รวมทั้งไม่ต้องกำจัดพิษจากสารเคมีปรุงแต่งระหว่างประกอบอาหาร ทำให้เซลล์ร่างกายมีพลังเพียงพอในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้แข็งแรง

สถาบันวิชชาราม

เปิดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ระดับอุดมศึกษา ปัญญาตรี โท เอก หลักสูตร "จิตอาสาวิถีธรรม" สาขา... (ตามความสนใจที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม)

ปรัชญาการศึกษาของสถาบันวิชชาราม

"ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา"

วิสัยทัศน์ *"ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข"*

"... มีเป้าหมายการศึกษาที่ให้เกิดสภาพ ๔ อย่างนี้ คือ "ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข" ซึ่งเชื่อว่า การศึกษาทั่วไป ยังขาด ๔ อย่างนี้ ..."
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

*สำหรับท่านที่สนใจการศึกษาของสถาบันวิชชาราม ท่านสามารถ *สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่***

สถาบันวิชชาราม
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๔๑๒๐ โทร.๐๘๑-๔๒๔๒๔๓๔, ๐๘๔-๔๕๒๐๕๕๔, ๐๘๘-๐๓๐๔๘๑๒, ๐๘๗-๔๗๐๘๖๒๔ ***www.morkeaw.net,***
Facebook : สถาบันวิชชาราม, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

หมอเขียวปฏิรูปการศึกษา

การศึกษาสถาบันวิชชาราม ที่มุ่งจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ชีวิตได้รับธรรมะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงของชีวิตตามหลักปรัชญาการศึกษาและวิสัยทัศน์ข้างต้น ด้วยการปฏิบัติ “อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา” ตามหลักทฤษฎีพระพุทธเจ้า มรรคมีองค์แปด ทางเอกสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ โดยดำเนินไปพร้อมกับการพึ่งตนและเกื้อกูลผู้อื่น ด้วยการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ซึ่งดำเนินการร่วมกับหมู่มิตรดีสหายดีในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วนำธรรมะ กิจกรรมการงาน และองค์ประกอบดังกล่าว มาทำการศึกษาเรียนรู้เชิงวิชาการ ด้วยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย นำโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย และเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ ขอประกาศร่วมสนับสนุนและทำการปฏิรูปการศึกษา ขอเสนอรูปแบบการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยในระดับอุดมศึกษา ปัญญาตรี ปัญญาโท ปัญญาเอก (เทียบเท่าปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก) และขอจัดตั้งสถาบันวิชชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย หลักสูตร "จิตอาสาวิถีธรรม" อย่างเป็นทางการ โดยเป็นการจัดการ “เรียนฟรี สอนฟรี” เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของรูปแบบการศึกษาในสังคมไทย

เนื่องจากในปัจจุบัน สังคมไทยและทั่วโลกประสบกับปัญหาวิกฤตในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม อันมีสาเหตุหลักมาจากการศึกษาที่ผิดพลาดล้มเหลว ที่มุ่งเน้นพัฒนาให้ความสำคัญไปทางด้านวัตถุ หรือบริโภคนิยม การแก่งแย่งแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น เอารัดเอาเปรียบ แต่ขาดการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับอาริยธรรม (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา) ซึ่งเป็นคุณธรรม

ที่ทำให้เกิดการพึ่งตน ในการดำรงชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข อย่างยั่งยืน

เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้เล็งเห็นและตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้พัฒนาการศึกษาในระดับอาริยธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน รวมเป็นระยะเวลา ๒๒ ปี จนเกิดเป็นองค์กรการศึกษานอกระบบ คือ “สถาบันวิชชาราม” สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันมีนักศึกษาในหลักสูตรจิตอาสาวิถีธรรม จำนวน ๓๔๑ คน โดยมีการจัดการเรียนการสอนแบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ กับผู้เข้ารับการศึกษา และทั้งคณะผู้จัดการศึกษาและผู้สอนไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ ดังรายละเอียดแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่แนบมาพร้อมนี้

ผลจากการจัดการศึกษาให้กับนักศึกษาดังกล่าว พบว่า นักศึกษาสามารถพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับอาริยธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดการพึ่งตน และช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังข้อมูลจากงานวิจัยในระดับดุษฎีนิพนธ์ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ซึ่งพบว่า ผลสุขภาพของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรม จากข้อมูลประวัติศาสตร์ของประชากรที่รวบรวมได้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๘ – ๒๕๕๘ จำนวน ๖๓,๓๕๕ คน พบว่า ร้อยละ ๕๐.๔๑ มีสุขภาพดีขึ้น และเมื่อเก็บข้อมูลแต่ละกลุ่มโรค/อาการ พบว่า โดยเฉลี่ยแต่ละกลุ่มโรค ร้อยละ ๗๐-๕๐ ของผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีธรรม มีสุขภาพที่ดีขึ้น จิตอาสาร้อยละ ๕๐ มีสุขภาวะที่ดีขึ้น สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลประชาชนกว่าแสนหกหมื่นราย ให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น และพร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จึงร่วมปฏิรูปการศึกษาด้วยการขอเสนอรูปแบบการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยในระดับอุดมศึกษา ปัญญาตรี ปัญญาโท ปัญญาเอก (เทียบเท่าปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก) และขอจัดตั้งสถาบันวิชชา-ราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

หลักสูตรจิตอาสาวิถีธรรม อย่างเป็นทางการ เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของรูปแบบการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย โดยอาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) ได้พาพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นตัวแทนรวมกว่า ๒๐ ชีวิต เข้าร่วมยื่นหนังสือด้วยกัน โดยมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอีกส่วนหนึ่งกว่า ๘๐ ชีวิต ที่เป็นกำลังใจทำการประชุมอปริหานิยธรรม รอฟังผลการเข้ายื่นเอกสารของอาจารย์หมอเขียวกับคณะตัวแทนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ณ สนามม้านางเลิ้ง ในขณะที่คณะเข้ายื่นหนังสือให้กับท่านนายกรัฐมนตรี ณ สำนักนายกรัฐมนตรี ที่กองอำนวยการรับเรื่องราวร้องทุกข์ของรัฐบาล สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ และรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ ณ สำนักงานรัฐมนตรี กระทรวงศึกษาธิการ ตามลำดับ โดยมีตัวแทนเจ้าหน้าที่รัฐผู้รับชอบ เป็นผู้แทนในการรับหนังสือแทนนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๖๐ เวลาประมาณ ๘.๓๐ น. – ๑๐.๐๐ น.

ท่านสามารถรับชม เหตุการณ์ถ่ายทอดสดเมื่อวันที่ยื่นเอกสาร วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ ได้ทางเฟสบุ๊ค ตามลิงค์ด้านล่างนี้

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1740256022652922&id=451999981478539

600609.1_หมอเขียวยื่นปฏิรูปการศึกษาที่ทำเนียบรัฐบาลและกระทรวงศึกษาธิการ (แพทย์วิถีธรรมขอทำการศึกษาฟรีเรียนฟรีโดยไม่ของบประมาณใด ๆ กับรัฐบาล เพียงขอท่านอนุมัติให้ทำการศึกษานี้เราจะสร้างนักเสียสละทำงานฟรีเป็นคนดีให้สังคม)

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1740278585983999&id=451999981478539

600609.2_หมอเขียวยื่นปฏิรูปการศึกษาที่ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ทำเนียบรัฐบาล (กพร. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ) แพทย์วิถีธรรมขอทำการศึกษาฟรีเรียนฟรีโดยไม่ของบประมาณใด ๆ กับรัฐบาลเพียงขอท่านอนุมัติให้ทำการศึกษานี้เราจะสร้างนักเสียสละทำงานฟรีเป็นคนดีให้สังคม

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1740256022652922&id=451999981478539

600609.3_ผอ.พันศักดิ์ เจริญ (ศูนย์รับร้องทุกข์ทำเนียบรัฐบาล))รับฟังการยื่นปฏิรูปการศึกษาจากแพทย์วิถีธรรม

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1740292212649303&id=451999981478539

600609.4_ผอ.พันศักดิ์ เจริญ (ศูนย์รับร้องทุกข์ทำเนียบรัฐบาล))รับฟังการยื่นปฏิรูปการศึกษาจากแพทย์วิถีธรรม

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1740307199314471&id=451999981478539

600069.5_ยื่นปฏิรูปการศึกษาที่สำนักงานประสานคณะรัฐมนตรีและรัฐสภา.กระทรงศึกษาธิการ (สปคร.ศธ.)

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1740307199314471&id=451999981478539&refid=52&__tn__=%2As

600609.6_ยื่นหนังสือปฏิรูปที่สำนักงานรัฐมนตรี(กระทรวงศึกษาธิการ)

การศึกษาประจำภาคการศึกษา ที่ ๑/๒๕๖๐

สถาบันวิชชาราม ได้เปิดทำการเรียนการสอนอย่างเป็นทางการในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ โดยทางสถาบันวิชชาราม ได้รับความเมตตาจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ท่านกรุณามาแสดงธรรม ปฐมนิเทศ และเปิดเรียนภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘ ในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๕ รุ่น “สมาธิพุทธ สุดยอดศิลปะแห่งอุดมมงคล” (หลักสูตร ๗ วัน) ที่จัดขึ้นในระหว่างวันที่ ๑๑ – ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ สวนป่านาบุญ ๓ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปัจจุบันสถาบันวิชชาราม มีนักศึกษาเฉพาะเครือข่ายในประเทศไทย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รวมจำนวนประมาณ ๓๔๑ คน และเครือข่ายต่งประเทศ (สหรัฐอเมริกา) ประมาณ ๗๐ คน รวมประมาณ ๔๑๐ คน

สำหรับภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๖๐ ซึ่งเป็นปีการศึกษาปีที่ ๒ ได้เปิดการเรียนการสอนในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๘ รุ่น “พลังพุทธย่ำยีมาร” (หลักสูตร ๘ วัน) ในระหว่างวันที่ ๑๘ – ๒๖ เมษายน ๒๕๖๐ ณ สวนป่านาบุญ ๓ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เนื่องด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมบางส่วน มีภารกิจของการทำโรงบุญอาหารมังสวิรัติ เพื่อรับรองแขกของพระราชา ณ ท้องสนามหลวง ในช่วงเวลาบ่าย ๒ โมงถึง ๒ ทุ่มทุกวัน เพื่อเป็นการเอื้อให้กับพี่น้องจิตอาสา/นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเฉพาะการร่วมฟังธรรมด้วยในภาคเช้าทุกวน ก่อนแยกย้ายไปทำภารกิจ ณ ท้องสนามหลวงในช่วยบ่ายถึงค่ำในแต่ละวัน และในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๖๐ มีนักศึกษาที่สอบเข้าเป็นนักศึกษาใหม่ในระดับปัญญาตรี ของสถาบันวิชชาราม ปีที่ ๒ นี้รวมประมาณ ๔๕ คน โดยกิจกรรมหลักในการศึกษาในค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๘ คือ การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม สมาธินิมิต (การปฏิบัติมรรคมีองค์แปด) การรับประทานอาหารมื้อเดียว “อาหารพลังพุทธ” สูตร ๑ ย่ำยีมาร และสูตร ๒ น้องพุทธ การทำกิจกรรมการงานฐานต่าง ๆ ร่วมกัน การร่วมประชุม “อปริหานิยธรรม” โดยพร้อมเพรียงกันในการร่วมกันประชุม ร่วมกันทำกิจ และพร้อมเพรียงกันเลิก และกิจกรรมการศึกษาเสริมในค่ายครั้งนี้ คือ การอบรมและฝึกปฏิบัติการทำหน้าที่วิทยากร
ท่านสามารถติดตามรายละเอียดของการศึกษาในค่ายครั้งนี้ได้ ตามลิงค์ต่อไปนี้

-600418.2 ปฐมนิเทศน์ ความไม่ประมาทด้วยการตั้งศีล พระไตรปิฎก ครั้งที่ 18

https://www.youtube.com/watch?v=nYIiNhXLizI&list=PLbzpGbAUyJqn4ycBk_7GOxV6E_NIEEbs3&index=2

-600418.4 อบรมวิทยากร ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 18 https://www.youtube.com/watch?v=4djTzdtekew&index=4&list=PLbzpGbAUyJqn4ycBk_7GOx

จำเป็นหรือไม่ที่ครูและผู้ปกครองต้องชมเชยนักเรียน

อาจารย์ดวงแก้ว

ครูมักจะมีบทบาทสำคัญต่อตัวเด็กนักเรียนในช่วงปฐมวัยมากกว่าผู้ปกครอง เราคงนึกสงสัยอยู่ในใจบ้างละว่าครูจะต้องมาเสียเวลาชมเชยนักเรียนไปทำไม “แค่ออกคำสั่งเด็กก็ต้องปฏิบัติอยู่แล้ว” แต่ในความ เป็นจริงคำชมเชยแม้จะเป็นเพียงเรื่องน้อยนิด แต่มันกลับทำให้เกิดผลสะท้อนในด้านดีแก่นักเรียนทางด้านจิตใจอันเป็นผลดีต่อการปฏิบัติตนและการทำงานของนักเรียนที่มีผลต่อคำชมของครู เช่น เด็กหญิงแตมแตมมองเห็นครูป้าอึ่งถือของมาเต็มสองมือ จึงรีบวิ่งไปและเสนอที่จะช่วยถือของให้กับครูป้าอึ่ง ครูป้าอึ่งจึงกล่าวคำชมเชยว่า “แหม แตมแตมของครูน่ารักมีน้ำใจดีจังเลย” สิ่งนี้มิใช่ว่าครูป้าอึ่งจะอยากใช้งานแตมแตมแต่ครูป้าอึ่งเกิดความภูมิใจที่มีส่วนสอนให้แตมแตมเกิดความคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องออกคำสั่ง หรือการที่ครูมลกำลังกวาดห้องเรียนแล้วเด็กชายเฟิร์สมาเห็นจึงเสนอตัวช่วยกวาดและถูพื้นให้ครูมล ครูมลจึงชมเชยเด็กชายเฟิร์สว่า “เฟิร์สช่างดีจังช่วยให้ครูมลได้มีเวลาไปเตรียมจัดห้องเรียนให้เรียบร้อยก่อนนักเรียนคนอื่น ๆ จะมาเรียน ครูขอบใจเธอมากเลย ” คำชมที่ดูธรรมดามากแบบนี้กลับเป็นสิ่งที่ช่วยสนองต่อความต้องการของนักเรียนในการที่จะมองเห็น “คุณค่าของตนเอง” ขณะเดียวกันคำชมเชยยังสนองส่วนที่เป็นความต้องการของครู และ

ผู้ปกครองที่ต้องการให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมหรือมีการแสดงออกเช่นนั้นอีกด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กมีความต้องการแสดงออกและการยอมรับในความรักและความอบอุ่นของครูและผู้ปกครอง ซึ่งเด็กนักเรียนจะมีความรู้สึกต่อความต้องการนี้อย่างรวดเร็ว

ดังนั้นคำชมเชยต่อตัวนักเรียนที่ครูเลือกใช้อย่างถูกกับสถานการณ์กับเด็กแต่ละคน จะทำให้มีอิทธิพลหรือการสะท้อนกลับด้านดีต่อเจตคติและพฤติกรรมของนักเรียน เพราะเด็กจะเกิดความศรัทธาและเกิดความต้องการให้ครูและผู้ปกครองชื่นชมในตนเองมากยิ่งขึ้น โดยการนำคำชมเชยนั้นไปเชื่อมโยงในการพัฒนา การเรียนรู้ของตนเอง มันกลายเป็นเครื่องมือช่วยเสริมกำลังใจให้เด็กนักเรียนที่จะทำดียิ่งขึ้น เพื่อให้ครูรักและเห็นความสำคัญของเขาเหล่านั้น แต่เด็กจะเกลียดหรือไม่ชอบการที่ตนเองถูกนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยเฉพาะเมื่อตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ด้อยกว่าเสมอ และหากเกิดสถานการณ์อย่างนั้นเด็กอาจแสดงพฤติกรรมต่อต้านและมีเจตคติในทางลบต่อการพัฒนาตนเองก็เป็นได้ ครูและผู้ปกครองจึงควรหันมาร่วมมือกันในการหาโอกาสชมเชยเด็กนักเรียนหรือลูกหลานของตนเองอย่างชาญฉลาด ไม่ใช้คำชมเชยจนเด็กไม่เห็นคุณค่าของคำชมนั้น แต่ไม่ตระหนี่คำชมเชยจนเด็กเกิดความน้อยใจที่ทั้งครูและผู้ปกครองไม่เห็นความสำคัญของตนเอง

หากเราลองย้อนเวลาทบทวนดูสิ่งที่เราปฏิบัติต่อนักเรียนหรือลูกหลานของเรา จะพบว่าคำชมเชยของครูและผู้ปกครองที่มีต่อเด็กนักเรียนนั้นมีส่วนในการสร้างความมั่นใจ และภาคภูมิใจ มีส่วนส่งเสริมให้เกิดกำลังใจ และเห็นคุณค่าและยอมรับงานที่ได้รับมอบหมายไปทำ แต่ในทางตรงกันข้ามการตำหนิที่เกินกว่าเหตุจะนำไปสู่การต่อต้านและไม่ปฏิบัติตามโดยอัตโนมัติของการปฏิบัติตนของเด็กเสมอ ดังนั้นการใช้คำชมเชย จึงสามารถสร้างความรู้สึกที่ดี มีความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก รวมทั้งเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีกลุ่มและเป็นสมาชิกที่สำคัญของกลุ่ม เพราะเด็กเหล่านั้นจะคิดว่าครูหรือผู้ปกครองรักและให้เกียรติแก่ตน เช่น ขณะทำกิจกรรมวาดภาพแล้วจำเป็นต้องใช้น้ำมาประกอบในการลงสีแต่ครูลืมนำน้ำที่จะใช้ลงสีเข้ามาในชั้นเรียน เด็กชายแมมมอธจึงอาสาไปเอาน้ำมาให้เพื่อน ๆใช้ในการลงสีน้ำกับงานวาดภาพในชั้นเรียน ครูจึงมอบหมายให้แมมมอธช่วยไปตักน้ำใส่มาในภาชนะบรรจุน้ำเพื่อนำมาใช้ประกอบในการลงสีน้ำของนักเรียนในชั้นเรียน เมื่อแมมมอธนำน้ำ

มาเผื่อเพื่อนทุกคนครูควรชื่นชมในความมีน้ำใจของแมมมอธ เช่น “นี่ถ้าแมมมอธไม่ช่วย ไปตักน้ำมาละก็ งานวาดภาพลงสีน้ำในครั้งนี้จะไม่สำเร็จได้เลย และแมมมอธยังมีน้ำใจช่วยตักน้ำมาเผื่อเพื่อนทุกคน นักเรียนคนอื่น ๆต้องขอบคุณแมมมอธเค้านะคะ” สิ่งนี้จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกอยากมีส่วนร่วมและอยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนในตัวนักเรียนได้เป็นอย่างดี แต่คำชมเชยอีกประเภทหนึ่งจะให้ผลที่ตรงกันข้ามนั่นคือ คำชมเชยในเรื่องทั่วไป เช่น ใส่ชุดใหม่มาเหรอสวยดีนะ ตัดผมมาใหม่หรือเปล่าดูสดใส สิ่งเหล่านี้จะสร้างการรับรู้และค่อย ๆเลือนหายต่อความรู้สึกที่มีต่อคำชมประเภทนี้ มันเป็นสิ่งเกิดเร็วและหายเร็ว ไม่ติด ทนนาน นอกจากนี้ในการใช้คำชมเชยทั้งครูและผู้ปกครองควรรู้ว่าคำชมแบบไหนเรื่องอะไรควรชมทันทีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากทำไปอีก หรือคำชมแบบไหนควรเก็บไว้ไปชมต่อคนอื่น เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อ เด็กผู้นั้นและสามารถส่งต่อความรู้สึกดี ๆที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กให้เด็กได้รับรู้ในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามมาต่อไป เช่น “ครูหญิงเห็นมัยคะว่าเด็กเราทั้งสามคนน่ารักมีน้ำใจและตั้งใจเรียนทุกคนเลย” เมื่อครูหญิงได้รับข้อมูลและนำคำชมมาเล่าต่อให้นักเรียนทั้งสามคนฟัง เด็กทั้งสามคนจะเกิดความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองที่คนอื่นยอมรับ และคิดจะทำสิ่งดี ๆต่อไป เป็นต้น

คำชมเชยอีกประเภทหนึ่งคือการแสดงออกทางร่างกายไม่จำเป็นต้องเปล่งเสียงก็สามารถสื่อความหมายสร้างความเข้าใจต่อกันได้ว่าเขากำลังได้รับการยอมรับ และคนเหล่านั้นกำลังชื่นชมในตัวเขาอยู่ เช่น ครูป้าหลองเห็นนักเรียนทั้งสามคนเดินผ่านผู้ใหญ่แล้วกล่าวคำทักทาย ว่า “เจริญธรรมสำนึกดีค่ะครูจิ๋ว” พร้อมทั้ง ยกมือขึ้นทำความเคารพอย่างนอบน้อม ครูป้าหลองจึงแสดงอาการยิ้มให้กับพฤติกรรมที่นักเรียนกำลังแสดงออกนั้น นักเรียนจะรับรู้ได้ว่าการกระทำของตนได้รับการชื่มชมจากครูป้าหลองแล้ว การทำความดีของนักเรียนแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่ แต่การได้รับการชื่นชมและยอมรับย่อมสร้างความภาคภูมิใจให้นักเรียนได้ หรือครูและผู้ปกครองใช้วิธีการตบบ่านักเรียนเบา ๆ เพียงเท่านี้นักเรียนจะรับรู้ได้ว่าการทำดี ของตนได้รับการชื่นชมและยอมรับแล้ว เช่นกัน แต่สิ่งที่ทั้งครูและผู้ปกครองควรรู้ไว้ว่าไม่ควรละเลยหรือไม่ใส่ใจต่อการทำดีของนักเรียนเพราะจะทำให้เด็กเกิดความสับสนว่าตนเองทำดีจริงหรือเปล่าได้

แต่ก็ต้องระวัง คำชมที่มากเกิน เพราะจะทำให้กิเลสโต ดื้อด้าน เสียนิสัยในที่สุด ***พระพุทธเจ้าตรัสว่า ติในสิ่งที่ควรติ ชมในสิ่งที่ควรชม จะทำให้เกิดความเจริญ***

การขับเคลื่อนเครือข่าย การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

สวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร และภาคอีสาน

๑. กิจกรรมการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และค่ายพระไตรปิฎก *ใน ๖ เดือนแรกของปี ๒๕๖๐ ได้มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม หลักสูตร ๘ วัน ณ สวนป่านาบุญ ๑ จำนวน ๔ ครั้ง ซึ่งการจัดหลักสูตรจำนวน ๘ วัน เพิ่งเริ่มขึ้นในปี ๒๕๖๐ เป็นครั้งแรก เนื่องด้วยอาจารย์หมอเขียวได้เห็นถึงประโยชน์ที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาบำเพ็ญเสียสละทำงานฟรีช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ พร้อมลดกิเลสตนเองไปด้วย และผู้เข้ารับการอบรมที่มาศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนการพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพตนนั้น ทั้งสองกลุ่มนี้ ควรจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการได้มาร่วมบำเพ็ญและเข้าค่ายฝึกฝนตนในค่ายสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งองค์ความรู้นั้นมีที่มาหลักจากธรรมะของพระพุทธเจ้าตามพระไตรปิฎก ดังนั้นการใช้เวลาในการศึกษาและเรียนรู้พร้อมทั้งการฝึกฝนปฏิบัติที่มากพอและต่อเนื่องอย่างเหมาะสม จึงจะเป็นประโยชน์ที่มีคุณค่าและสาระที่สูงสุดต่อผู้เข้ารับการอบรมและจิตอาสา การจัดค่ายสุขภาพและพระไตรปิฎกในปีปัจจุบันจึงจัดหลักสูตรเป็นจำนวน ๘ วัน ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่าน ก็สามารถเลือกที่จะจัดสรรว่าตนเองจะอยู่ในแต่ละค่ายเป็นจำนวนกี่วัน และแน่นอนที่สุดว่า ผู้ที่อยู่ครบทั้ง ๘ วัน ตลอดหลักสูตรและพากเพียรศึกษา ด้วยการฟังการบรรยาย พร้อมฝึกฝนการปฏิบัติด้วยตนเองในองค์ความรู้ที่ได้รับการแบ่งปันจากทั้งอาจารย์หมอเขียวและจิตอาสาในค่ายอย่างเต็มที่ ก็จะเป็นผู้ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่เช่นกัน "ทำจริงได้จริง" ทำเล่นได้เล่น การเอาประโยชน์และสาระให้ได้ทุกเหตุการณ์ที่จะไม่ทำให้ตนเองทุกข์ จึงเป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างสูงสุดทางหนึ่ง*

ส่วนในเดือนเมษายน ของทุก ๆ ปี จะมีการจัดค่ายพระไตรปิฎก ที่สวนป่านาบุญ ๑ แต่ครั้งนี้ได้จัดที่สวนป่านาบุญ ๓ เป็นค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๘ รุ่น "พลังพุทธยำยีมาร" ในค่ายนี้ได้มีการรับนักศึกษาสถาบันวิชชาราม ประจำปีการศึกษาใหม่ด้วยจำนวน ๔๕ ท่าน ซึ่งเป็นนักศึกษารุ่นที่สองของทางสถาบัน

ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ที่จัด ณ เครือข่ายในภาคอีสาน ในครึ่งปีแรก ได้มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพ หลักสูตร ๖ - ๘ วัน ณ จังหวัดต่าง ๆ ดังนี้

วันที่ ๒๓-๓๑ ม.ค. ๖๐ พุทธมลฑลแก่งคอนกลาง เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

๒๓-๒๘ มี.ค. ๖๐ วัดป่าภูฝางสันติธรรม ต.นาเจริญ อ.นาวัง จ.หนองบัวลำภู

๒๘ เม.ย.-๔ พ.ค. ๖๐ อาวาสสถานดินหนองแคนเหนือ บ้านศรีบุญเรือง ต.บ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

๒๑ - ๒๖ มิ.ย. ๖๐ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงทุ่งเมืองทอง บ้านตามา ม. 16 ต.ชุมแสง อ.สตึก จ.บุรีรัมย์

***จำนวนผู้เข้าค่ายสุขภาพ ณ สวนป่านาบุญ ๑** ในหกเดือนแรก (ม.ค.-มิ.ย. ๖๐) จัดค่าย จำนวนรวม ๖ ครั้ง รวมผู้เข้ารับการอบรมประมาณ ๑,๖๓๐ ท่าน*

***จำนวนผู้เข้าค่ายเครือข่ายภาคอีสานในจังหวัดต่าง ๆ** ไม่รวม สวนป่านาบุญ ๑ ในรอบหกเดือนแรกนี้ (ไม่รวมค่ายย่อย ๑-๓ วัน) จากการจัดค่ายใหญ่จำนวน ๘ วัน/ค่าย รวม ๔ ครั้ง มีผู้เข้ารับการอบรมรวมประมาณ ๑,๕๐๐ ท่าน ค่ายย่อย ๑-๓ วัน ที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ๑,๔๕๓ ท่าน รวมผู้เข้าค่ายในศูนย์เรียนรู้ ฯ และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในเขตภาคอีสาน หกเดือนแรก รวมทั้งสิ้นประมาณ ๔,๕๘๓ ท่าน*

๒.การจัดกิจกรรมตลาดวิถีธรรม พร้อมโรงบุญอาหารมังสวิรัติ

การจัดกิจกรรมตลาดวิถีธรรม พร้อมโรงบุญอาหารมังสวิรัติ ก่อนวันจัดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๑ วัน ประมาณ ๔ ครั้ง ณ หน้าบ้านแม่ครั่ง ตรงข้ามตลาดสดเทศบาลดอนตาล และกิจกรรมตลาดวิถีธรรมในค่ายสุขภาพวันสุดท้ายของค่ายสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ครั้ง

๓.ร่วมงานปฏิบัติธรรม กับชาวชุมชนอโศก

ร่วมงานปฏิบัติธรรม กับชาวชุมชนอโศก ที่เป็นการเติมพลังปัญญา ปรับสัมมาทิฏฐิจากการฟังธรรมพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และคณะสมณะและสิกขมาตุ และได้ร่วมประสานกิจกรรมการงานต่างๆ และปฏิบัติธรรม ร่วมกับอาๆ ญาติธรรมชาวอโศก ที่เป็นการเติมพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา พลังความสามารถ ได้อย่างยอดเยี่ยมอีกทางหนึ่ง ดังกิจกรรมต่อไปนี้

๑๐-๑๕ ก.พ. ๖๐ งานพุทธาภิเษก ครั้งที่ ๔๑ ณ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ. เมือง จ.นครปฐม

๕-๑๑ เม.ย. ๖๐ กิจกรรมงานปลุกเสกพระแท้ๆ ของพุทธ ครั้งที่ ๔๑ ณ พุทธสถานราชธานีอโศก ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

๑๓-๑๕ เม.ย. ๖๐ ตลาดอาริยะ ปีใหม่ ๒๕๖๐ ณ พุทธสถานราชธานีอโศก ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

๕-๑๐ มิ.ย. ๖๐ งานอโศกรำลึก ครั้งที่ ๔๑ วันเกิดพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ พร้อมกราบสักการะพระบรมสารีริกธาตุ

เจริญธรรม สำนึกดี มีอภัย ไร้ทุกข์

สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช

ค่ายสุขภาพพึ่งตนและค่ายพระไตรปิฎก เมื่อวันที่ ๑๐-๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ที่ผ่านมา ได้เกิดปรากฏการณ์สำคัญและเป็นที่จดจำ แก่ชาวแพทย์วิถีธรรมถึง ๒ เหตุการณ์ เหตุการณ์แรกคือเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๐ เป็นวันคล้ายวันเกิดอาจารย์หมอเขียว พวกเราชาวค่ายได้ร่วมกันจัดพิธีไหว้ครู และตั้งต้นไม้ชื่อว่า***ต้นอธิศีล*** โดยให้เหล่าจิตอาสาและชาวค่ายตั้งศีลของตนเอง เขียนลงกระดาษ แล้วนำไปติดไว้ที่ต้นอธิศีล เพื่อเป็นของขวัญแก่อาจารย์หมอเขียว รวมทั้งทำให้ผู้ตั้งอธิศีลได้มีความเข้มแข็ง เป็นกำลังใจในการปฏิบัติตามสิ่งที่ตนตั้งเอาไว้ อาจารย์หมอเขียวเลยตั้งชื่อต้นอธิศีลให้ใหม่ว่า ***ต้นนาบุญ*** เหตุการณ์ที่สองคือ ในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ ท่านพ่อครูสมณะ โพธิรักษ์ เมตตาเอื้อไออุ่นเยี่ยมพวกเรา และได้เทศน์ธรรมะแก่จิตอาสารวมทั้งผู้เข้าอบรมค่ายสุขภาพ ก่อเกิดความปิติซาบซึ้งใจแก่พวกเราเป็นอย่างยิ่ง

เรามาอ่านความในใจเหล่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมกันดีกว่าค่ะ ว่าได้รับธรรมะอะไรจากพ่อครูกันบ้าง และวันคล้ายวันเกิดอาจารย์หมอเขียวปีนี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในแต่ละคนบ้าง...

“ สิ่งที่ได้รับในวันที่พ่อครูเมตตามาให้พลัง ณ สวนป่านาบุญ ๒ เปรียบได้กับ พ่อครูรับรองในสิ่งที่อาจารย์หมอพาทำนั้นเป็นวิถีทางที่ถูกต้อง ถูกตรง มุ่งสู่ความเป็นอรหันต์ได้จริง และของขวัญที่พ่อครูมอบให้คล้ายเป็นของขวัญวันเกิดท่านอาจารย์หมอเขียวและพี่น้องแพทย์วิถีธรรม คือ หลวงปู่วิชิตอวิชชา ซึ่งถ้าลำดับที่มาดูน่าอัศจรรย์ยิ่ง

ในส่วนตัวผม ผมได้เพิ่มอธิศีลให้แข็งแรงโดยตั้งศีลจะพากเพียร เรื่องออกกำลังกาย ฝึกลมปราณโยคะให้มากที่สุด ประมาณ มากกว่า ๕ วัน/สัปดาห์ และที่จะฝึกฝนต่อเนื่องไปคือการกินอาหารพลังพุทธและน้องพุทธให้ได้เต็มพลัง”

...มงคลวัฒน์ รัตนชล (ยักษ์) สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช

“ จากการได้ฟังธรรมะจากพ่อครู ทำให้ผมเข้าใจคำว่า “กุศล” กับ “ บุญ” ได้ชัดเจนขึ้น โดย กุศล หมายถึง สมบัติ ส่วน บุญ หมายถึง วิบัติ ที่แปลว่าทำลาย แต่สิ่งที่ บุญ ทำลายมีเพียงแต่ กรรม (ที่ไม่ดี) เท่านั้น
เนื่องในวันคล้ายวันเกิดอาจารย์หมอเขียว ผมได้ตั้งอธิศีลในการ ลด ละ เลิก การเล่นเกมส์ตลอดชีวิต โดยส่วนตัวแล้ว ผมติดเกมส์มาตั้งแต่จำความได้ เมื่อเริ่มตั้งศีล และลองปฏิบัติ พบว่า ก็ไม่ได้ทำยากเกินไป ที่สำคัญการลดละ เลิก การเล่นเกมส์ ทำให้ผมมีเวลามากขึ้นอย่างน้อยวันละ1 ชั่วโมงครึ่ง ผมก็ได้ต่อยอดเวลาที่เพิ่มขึ้นนั้น ไปคิดและลงมือปฏิบัติ สิ่งที่ดี ๆ และมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น”

...นายภาคภูมิ ยอดปรีดา (แบงค์) ผู้บำเพ็ญสวนป่านาบุญ ๒ จาก จ.สงขลา

“ ตั้งแต่ทราบข่าวว่าพ่อครูจะมาที่สวนป่านาบุญ ๒ ก็รู้สึก ถึงปรากฏการณ์แห่งยุคของภาคใต้คิดว่าต้องมีนัยยะสำคัญ และตื้นตันความเมตตาของพ่อครู ส่วนตัวคือ ใจเกิดพลังทำงานถวายสองโพธิสัตว์ที่จะมาเหยียบแผ่นดินตรงนี้ ทั้งส่งพลังไปถึงพี่น้องให้มาซึมซับพลังเพื่อความเจริญของจิตวิญญาณ ลูกได้ระลึกถึงเมื่อ ๑๐ ปีที่ผ่านมา พ่อครูได้มาที่สังฆสถานทะเลธรรม จังหวัดตรัง ท่านได้กล่าวคำที่ก้องในจิตตลอดมาว่า **“ ธรรมะคนใต้เจริญเมื่อไร คือ ตัวชี้วัดความเจริญธรรมะของเมืองไทย ”** คำนั้นคือภารกิจของลูกจนมาถึงวันนี้ ลูกคิดในใจ ว่ากลุ่มพวธ.ภาคใต้คือของขวัญของลูกศิษย์คนใต้ มอบให้พ่อครูในวันนี้ พลังของพ่อครูและโพธิสัตว์ที่ลูกระลึกถึงและความเพียรให้พระอริยะอายุยาวไม่อายุสั้นเพราะลูก ลูกตั้งอธิศีลและปฏิบัติได้อย่างไม่คิดว่าลูกจะทำได้ ลูกกินอาหารไม่ปรุงได้เป็นเวลาหลายวันที่สุด สัมผัสพลังจากท่านว่ามีจริง วันสำคัญของพ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ วันเกิดของอาจารย์หมอเขียว วันเกิดและการข้ามทศวรรษของพ่อครูคือ วันเลื่อนฐานของลูก คือวันพลังอธิศีล วันนี้ ภูมิใจได้พาตนเจริญ พาหมู่กลุ่มเจริญ เมืองไทยเจริญ พระโพธิสัตว์อายุยืน

~ ขอน้อมกราบความเมตตาหาที่สุดมิได้ ~ขอตั้งจิตเดินตามจวบจนปรินิพพาน”

...เพชรแผ่นดิน (จรัญ บุญมี) สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช

“ นิดได้สภาวะธรรมจากพ่อครู ได้พลังบุญจากพ่อครูโพธิรักษ์ พอรู้ว่าถึงแม้พ่อครูจะป่วย แต่พ่อครูก็มาสวนป่านาบุญ ๒ จนได้ เพื่ออาจารย์หมอเขียว และจิตอาสาทางภาคใต้ และจิตอาสาทั่วประเทศ ที่มาสวนป่านาบุญ ๒ ทั้ง ๆ ที่ในหนึ่งปี พ่อครูจะมางานภราดรภาพเพียงหนึ่งครั้ง แต่ปีนี้พ่อครูมาถึง ๒ ครั้ง ทำให้นิดได้พลังจากการฟังธรรมะ และมีกำลังบำเพ็ญบุญ ไม่รู้สึกว่าเหนื่อย ไม่รู้สึกว่าล้า ไม่รู้สึกว่าท้อ

ก็ได้ตั้งอธิศีลว่า ตั้งใจกินมื้อเดียว และที่สำคัญคือ สามารถหยุดเนื้อสัตว์ได้ โดยที่ไม่กดข่ม ไม่ทุกข์ อีกอย่างที่สำคัญที่สุด นิดเคยชวนแม่มาที่สวนป่านาบุญ ๒ แต่แม่ก็บ่ายเบี่ยงเลี่ยงไปเรื่อย ๆ แต่ค่ายนี้ นิดไม่ต้องพูดกับแม่มาก แม่ก็มานิดคิดว่า เป็นเพราะนิดตั้งใจกับการตั้งอธิศีล และพยายามทำมันให้ได้เพื่อตัวนิด เพื่อครอบครัว เพื่อแม่ พี่น้อง เพื่อนพลังหมู่กลุ่มค่ะ และนิดตั้งใจว่า จะทบทวนธรรม กับตัวเอง ไปค่ะ”

...สุพาภรณ์ บุญมี (นิด) สวนป่านาบุญ ๒

“ ตั้งแต่ทราบข่าวว่าพ่อครูสมณะโพธิรักษ์จะมาเยี่ยมสวนป่านาบุญ ๒ ก่อนหน้า ๒-๓ เดือนก็ได้เตรียมใจปฏิบัติตนเองและร่วมบำเพ็ญกับหมู่กลุ่มจิตอาสา คือ การช่วยจัดเตรียมความพร้อมด้านอาหาร สถานที่ให้เหมาะสม และการปฏิบัติการกินอาหารพลังพุทธ ทั้งสูตร ๑ และสูตร ๒ ตามที่อาจารย์หมอเขียวพาทำ และตั้งอธิศีลว่า “จะลดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น” ล้มบ้างลุกบ้าง แต่เมื่อรู้ว่าล้มก็ใช้ความพยายามเพียรปฏิบัติต่อไป หลังจากได้ฟังธรรมจากพ่อครูว่า **“ การปฏิบัติธรรมให้ปฏิบัติที่ตนเองและหมั่นเข้าหาหมู่กลุ่ม ให้ฝึกตามบารมีของตัวเอง จะไปฝึกให้**

ใครคนใดคนหนึ่งไม่ได้เลย แม้แต่คนในครอบครัวไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นกับใครคนใดคนหนึ่ง ขอให้เป็นไปตามบารมีของแต่ละคน ให้วางใจ เมตตา หวังดี รู้จักพอดี ให้เป็นไปตามวิบากกรรมของแต่ละคน”

เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเกิดอาจารย์หมอเขียวปีนี้ ได้ตั้งอธิศีลว่า “จะพยายามให้มีความพอประมาณในการบริโภค” เพื่อจะทำให้ศีล ๕ แต่ละข้อละเอียดขึ้นทุกข้อ หลังจากออกจากค่ายฯ ผลปรากฏว่าล้มเกือบตลอด แต่ทุกครั้งที่ล้มก็รู้ได้อย่างเบิกบาน ไม่กดข่มเหมือนที่ผ่านมา เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ รู้ผิดรู้ถูก รู้ควร รู้ไม่ควร รู้ตื่น รู้เบิกบานมากขึ้น เห็นตัวตนคือ อัตตา เห็นกิเลสที่ติดแน่น ติดมานาน ก็ค่อย ๆ วางใจ ค่อย ๆ พยายามเพียรฝึกต่อด้วยตนเองและเข้าร่วมฝึกเรื่องการกินอาหารกับหมู่กลุ่มมากขึ้น จึงเห็นตัวตน เห็นกิเลสที่ครอบงำให้เราโง่มาตั้งนาน รู้ได้ว่าถ้าเราไม่มีการตั้งศีลจะไม่มีวันที่จะฆ่ากิเลสตัวใดตัวหนึ่งได้เลย ในที่สุดก็เห็นตัวตนของตัวเองชัดขึ้น เพราะถูกกิเลสครอบงำไว้ โง่มาตั้งนาน รู้ได้ว่าตราบใดที่ไม่มีการตั้งอธิศีล กิเลสก็จะยิ่งโตขึ้น ๆ เมื่อได้อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ก็เกิดตามมา กิเลสตัวโต ๆ ก็ค่อย ๆ เล็กลง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตวิญญาณ เกิดพลังขึ้นในตนเอง ในหมู่กลุ่ม จึงเห็นเพื่อช่วยกันเข็นกงล้อธรรมจักรเพื่อมวลมนุษยชาติ ตามเจตนารมณ์ที่อาจารย์หมอเขียวได้ตั้งไว้”
..นางสำรวม แก้วแกมจันทร์ (ป้ารวม)

“จากการที่พ่อครูได้มาแสดงธรรม ณ สวนป่านาบุญ ๒ สังเกตว่าพ่อครูมีความเบิกบานแจ่มใส รื่นเริงในธรรม เห็นพลังงานของพ่อครู มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงานมาก เราคนฟังธรรมจากท่านได้พลังงานเหนี่ยวนำจากท่านมาด้วย ชอบธรรมะของท่านที่มีความเด็ดขาด เฉียบคม เมื่อเวลาท่านตอบคำถาม

เนื่องในวันคล้ายวันเกิดอาจารย์หมอเขียว โดยภาพรวมได้เห็นความเจริญก้าวหน้าจากการปฏิบัติธรรมของลูกศิษย์ท่านอาจารย์ จนอาจารย์สามารถประกาศปิดเมืองเพราะลูกศิษย์พากันเจริญไปตามฐานของแต่ละคน จากการที่จิตใจเจริญขึ้น พลอยทำให้วัตถุเจริญไปด้วย โดยส่วนตัวจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นตามลำดับ ถ้าหลุดไปก็กลับมาตั้งมั่นได้ประมาณ ๑ วัน ผลจากการตั้งอธิศีลจะเห็นผลได้ภายใน ๑ วัน ”
...นางวรรณา พลรบ (แหม่ม) วันที่ ๘ ก.ค. ๒๕๖๐ ณ สวนป่านาบุญ ๒

“ ธรรมะของพ่อครู บุญคือการล้างกิเลสได้ ส่วนธรรมะของอาจารย์ศีลเป็นเรื่องละเอียดมาก ๆ ”
...นางอุบล พลรบ (บล) วันที่ ๘ ก.ค ๒๕๖๐ ณ สวนป่านาบุญ ๒

“ จากการที่พ่อครูเมตตามาแสดงธรรม ที่สวนป่านาบุญ ๒ ท่านสอนว่า การปฏิบัติศีลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคน หากปฏิบัติไม่ได้ ๓ ข้อ ไม่เรียกว่า คน ทำให้เห็นความสำคัญการปฏิบัติศีล ว่าเราควรเร่งปฏิบัติให้ถึงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ซึ่งผลที่ได้มีแต่ความเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อม และเนื่องในวันคล้ายวันเกิดอาจารย์หมอเขียว ตนเองได้เพียรพยายามในการปฏิบัติศีลให้ละเอียดขึ้นตามฐานที่ตนเองพึงปฏิบัติได้ หากปฏิบัติศีลได้ดีก็จะส่งผลให้เกิดปัญญา สมาธิได้เจริญยิ่งขึ้น ทุกครั้งที่ตนเองผิดศีลมักจะเกิดวิบากตามมา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีเท่าที่ควร มีหลุดบ้างตามผัสสะที่มากระทบ มักย้อนกลับมามองตัวเอง เพื่อหาแนวทางปฏิบัติ คิดว่าควรกลับไปทำเรื่องอาหารสูตรย่ำยีมาร เพราะทำให้มีพลังงานที่จะไปสู้กับกิเลสได้ง่ายขึ้น”
...นางศิริพันธ์ เวชเตง (ปุย) วันที่ ๘ ก.ค ๒๕๖๐

“รู้สึกปิติ ซาบซึ้งใจมากกับความเมตตาของพ่อครูที่มาเอื้อไออุ่นลูกหลานแพทย์วิถีธรรมถึงสวนป่านาบุญ ๒ ชะอวด แต่ก็เป็นห่วงในสุขภาพของท่านกับการเดินทางไกล สภาวะธรรมของตัวเองรู้สึกว่าชีวิตนี้ช่างโชคดีที่สุด ที่มาได้พบกับครูบาอาจารย์ที่ถ่ายทอดคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธองค์ที่ตัวเองเฝ้ารอมานาน.. ถึง ๒ ท่าน.. จะขอตอบแทนคุณด้วยการปฏิบัติตามคำสอนให้ได้มากที่สุด ชีวิตที่เหลือจะขอมุ่งมั่นเดินไปในเส้นทางนี้..เส้นทางโลกุตตระ ให้อาจารย์ทั้ง ๒ ได้เหนื่อยน้อยลง ฟังธรรมะจากพ่อครูเกือบทุกวัน ช่วงนี้พ่อครูไม่ได้เทศน์ทุกวัน ก็จะฟังธรรมะเก่า ๆ ของท่าน ซึ่งฟังเข้าใจง่าย ฟังซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่มีเบื่อเลย มีแต่ความรื่นเริงในธรรมที่เพิ่มมากขึ้น

..วันเกิดอาจารย์ปีนี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง?

ด้านจิตวิญญาน..

๑. การที่พ่อครูเมตตามาเยี่ยมเยือน เอื้อไออุ่นแก่ชาวสวนป่านาบุญ๒

๒. การที่พ่อครูเมตตามอบ”สมเด็จปู่วิชิตอวิชชา”แก่สวนป่านาบุญ๒

๓. จิตอาสาประจำสวนป่านาบุญ๒มีความพร้อมใจกันทำธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย..อปริหานิยธรรม..กันทุกวัน วันละ๒รอบ หลังทำวัตรเช้า และหลังฟังธรรมพ่อครูตอนค่ำ..อย่างที่ไม่เคยมีความพร้อมเพรียงกันแบบนี้มาก่อน

๔. พี่น้องในสวน๒มีความสามัคคีและความเข้าใจกันมากขึ้น รู้สึกได้ถึงการอยู่กันแบบครอบครัวเดียวกันจริง ๆ

๖. มีการคุยสภาวะธรรม การตั้งศีล การเปิดใจ การสรุปกาย-ใจจากการทำงานทุกวัน

๗. มีพี่น้องจิตอาสาจรและเตรียมจิตอาสามาช่วยงานช่วงไม่มีค่ายกันมากขึ้น ที่แปลกเกือบทุกครั้งคือ พอมีคนนึงกลับบ้าน ก็จะมีอีกคนมาแทนเสมอ ๆ

๘. มีผู้เข้าค่ายมาสมัครเป็นจิตอาสาสังกัดสวน ๒ มากขึ้น

๙. เดือนกรกฎาคมนี้ อบต.ชะอวดได้เชิญสวนป่านาบุญ ๒ไปจัดซุ้มให้ความรู้งานของแพทย์วิถีธรรมในงานประจำปีของชะอวดคืองาน"ดอกจูดบาน" ซึ่งทำให้ชาวชะอวดได้รู้จักศูนย์หมอเขียวมากขึ้นด้วย (เค้าจัดทุกปี แต่เพิ่งเชิญเราปีนี้)

๑๐. สภาวะธรรมของตัวเองในปีนี้ รู้สึกได้เรื่องการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ มีหน้าที่สำคัญเพียงอย่างเดียวจริง ๆคือการพากเพียรลด ละ เลิกกิเลสให้ได้มากที่สุด เป็นทางเดียวที่จะนำความผาสุกที่ยั่งยืนแก่ตนเองและมวลมนุษยชาติ

๑๑. มีความสุข มีฉันทะในการอยู่ปฏิบัติงาน ปฏิบัติธรรมที่สวน๒มากขึ้น

๑๒. ธรรมะที่เจริญ จะจัดสรรอะไรที่ลงตัวสำหรับตัวเองในหลาย ๆเรื่อง

๑๓. เข้าใจธรรมะ"มิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์" จริง ๆ

๑๔. ล้างภพฤาษีที่มีมานานของตัวเองไปได้มาก

๑๕. จะไม่ค่อยแนะนำอะไรแก่คนอื่นในสิ่งที่ตัวเองยังทำไม่ได้

ความเปลี่ยนแปลงด้านวัตถุ ที่สวนป่านาบุญ ๒ ในปีนี้

๑. บ้านอาจารย์สร้างเสร็จ

๒. มีการเกิดขึ้นของ ๓ อาชีพกู้ชาติที่เป็นระบบมากขึ้น คือมีการจัดการขยะที่เป็นระบบมากขึ้น, มีการทำปุ๋ยสะอาดไว้ใช้ จากสิ่งที่มีอยู่ในสวน๒ เช่นปุ๋ยจากปัสสาวะอุจจาระ เศษอาหาร ต้นไม้/พืชที่มีมากในสวน๒ เช่นกระถินผักตบชวา หญ้าต่าง ๆ,มีการทำกสิกรรมไร้สารพิษแบบพอประมาณ ตามกำลังคนที่อยู่ประจำไม่กี่คน ไม่ทำมากเกินไป แต่ให้พอมีกินช่วงไม่มีค่าย ทำแบบเล็ก ๆแต่สามารถจุดประกายให้ผู้เข้าค่ายอยากไปทำเองที่บ้านบ้าง แบบไม่ยาก

๓.มีถนนเล็ก ๆรอบศาลา(ถนนเลี่ยงการผ่านในศาลา)

๔.มีการสร้างบ้านพักฝ่ายหญิง แบบเรือนเดี่ยวและเรือนรวมที่พักได้ประมาณ๘-๑๐คน"

....น.ส.อุบลวรรณา มะลิวัลย์ (ติ๊ก) จิตอาสาประจำสวนป่านาบุญ๒

"สภาวะที่ได้เนื่องในวันเกิดอาจารย์ อาจารย์มีความสุขที่ลูกศิษย์ปฏิบัติตามคำสอนของอาจารย์ รู้สึกปิติ มีพลัง มีความเพียรความอดทนมากขึ้น มีอะไรที่มากระทบจะมีบททบทวนธรรมมาล้างให้ตลอด ทำให้ชีวิต

มีความสุขเบิกบาน และการที่พ่อครูมาสวนป่านาบุญ ๒ รู้สึกอบอุ่นมีพลัง ที่ได้รับความเมตตาจากพ่อครู รู้สึกว่าพ่อครูมีความเมตตาต่อแพทย์วิถีธรรมมากพ่อครูให้หลวงปู่วิชิตอวิชชามาไว้ที่สวนป่านาบุญ ๒ เหมือนกับพ่อครูมาอยู่ที่สวนป่านาบุญ ๒ คอยให้พลังอยู่ตลอด จะตั้งใจฝึกปฏิบัติตามที่พ่อครูสอนไม่ต้องรอใครไม่ต้องรอให้ญาติพี่น้องมา”

...ป้ารวย สวนป่านาบุญ ๒

“ จิตอาสา สวน ๒ ได้ธรรมะอะไรจากพ่อครู ” ในส่วนตัวผม ได้ฟังพ่อครูตั้งแต่เริ่มต้น ก็พูดถึง เรื่องที่เกิด “อุปสรรค” ที่พ่อครูประสบมาไม่ว่า เครื่องบินจะออกช้ากว่ากำหนด ๔๕ นาที จนถึงการเดินทางมายังสวนป่านาบุญ ๒ ก็เกือบไม่ทันที่จะฉันเพล พ่อครูว่ามันมีอุปสรรคมาก แต่ “อุปสรรค” นั้นเป็นข้อที่ทำให้เราได้ฝึกฝน อีกทั้งยังให้ความหมายไว้ว่า อุปสรรค คือ ใกล้สวรรค์ “สรรค” หมายถึง สวรรค์ และ “อุป” หมายถึง ใกล้หรือเริ่มเกิด ซึ่งเป็นสภาวะ จึงทำให้ผมได้เกิดปัญญาว่า ไม่ว่าจะเป็นกิจการหรืองานใดๆก็ตามล้วนแล้วแต่มีปัญหาและอุปสรรค ทั้งสิ้น นั้นคือสิ่งที่น่าพิสมัยมิใช่หรือ นั้นคือเครื่องมือที่ทำให้เราได้ฝึกฝน นั้นคือธรรมะที่ทำให้เราเข้าใกล้สวรรค์ ทำให้เราเข้าใกล้ มรรคมีองค์ ๘ หนทางสายเดียวที่จะไปสู่ความพ้นทุกข์ แล้วเรายังจะนิ่งเฉย ดูดาย อยู่ได้อย่างไร ต่อไปคงจะต้องเร่งพากเพียร ไม่ว่าจะเป็น กิจการเรียน กิจการงาน ถึงจะพบเจอ “อุปสรรค” มากมายเพียงใด ก็คงจะมีแต่ ความอิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส เพราะเราเข้าใจในความหมายของมันแล้วมิใช่หรือ

“ วันเกิดอาจารย์ปีนี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ” แต่ก่อนที่ผ่านมา ผมไม่เคยให้ความสำคัญกับ

การตั้ง “อธิศีล” เพราะคิดว่าทุกวันนี้ เราก็ทำดีอยู่แล้ว ไม่ได้ไปทำสิ่งที่เลวร้าย ไม่เห็นจะต้องตั้งอะไรเลย พอมาถึงวันเกิดอาจารย์ พี่น้อง ก็ได้มีการร่วมกันจัดทำต้น “อธิศีล” และได้เชิญชวนพี่น้องจิตอาสา ให้เขียนอธิศีล ที่ตั้งไว้ ลงบนแผ่นกระดาษ และนำไปแขวนไว้ที่ต้นอธิศีล เพื่อมอบให้อาจารย์ ซึ่งเป็นสิ่งบูชาคุณความดีของอาจารย์ เสริมบารมีให้อาจารย์ และยังแสดงถึงความเคารพรักของศิษย์ที่มีต่ออาจารย์ ผมเองก็ได้ร่วมตั้งอธิศีลในครั้งนี้ ด้วยความสำนึกถึงคุณงามความดี คำสั่งสอน และความเมตตาของอาจารย์ โดยได้ตั้งไว้ว่าจะยึดเอาหลัก อปริหานิยธรรม และเคารพมติหมู่ อย่างมั่นคง ตามคำสอนของอาจารย์ ในการทำหน้าที่ผู้รับใช้ และจะลดกิเลส ลดกาม ลดอัตตา ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังจากที่ได้ตั้งอธิศีล ก็เกิดเหตุการณ์ขึ้น มีอยู่วันหนึ่งผมได้ขี่รถจักรยานยนต์ ไปทำธุระที่ตลาด ซึ่งอยู่ไกลจากบ้าน ประมาณ ๖-๗ กิโลเมตร หลังจากทำธุระเสร็จแล้ว ก็ได้ขี่รถกลับบ้าน ในเวลานั้นฝนได้ตกปรอยๆ ลงมา ผมเองก็ได้ใช้ความระมัดระวังในการขับขี่มากขึ้น เพราะกลัวถนนลื่น จนขี่มาใกล้จะถึงบ้าน เหลือระยะทางไม่ถึง ๑ กิโลเมตร จู่ๆ ก็มีสุนัข วิ่งออกมาจากข้างทางตัดหน้ารถจักรยานยนต์ที่ผมขี่ ทำให้ผมต้องเบรครถอย่างกะทันหัน รถจักรยานยนต์ก็ลื่นไถล ปัดไปทางซ้ายทีขวาที ด้วยความที่กลัวว่ารถจะล้มเลยเอาขาลงยันพื้นถนน และในวินาทีนั้น คันสตาร์ท ของรถก็ตีเข้าที่น่อง

ภาพในสมองย้อนหลังกลับไป ๒๐ กว่าปี ตอนที่ผมเอาปูเป็น ๆ หย่อนลงในหม้อน้ำเดือด แล้วปูก็สลัดก้ามและขาออกตอนที่ตัวมันลงไปสัมผัสกับน้ำร้อน ความคิดในตอนนั้น รู้สึกขอบคุณสุนัข ที่ทำให้เราได้ใช้วิบากร้ายนั้นไป และคิดอีกว่าถ้าเป็นเมื่อก่อน เราคงจอดรถและลงไปทำร้ายมัน และอาจจะเลยไปถึงเจ้าของสุนัขด้วย พอกลับถึงบ้านก็ได้สำรวจตัวเอง พบว่าน่องบวมเขียว และได้ตรวจใจ จึงพบว่าการที่เราได้ตั้ง อธิศีล ไว้ ทำให้เรามีสติอยู่กับตัว ระลึกรู้อยู่เสมอ เลยสามารถที่จะเห็นผลของวิบาก ได้อย่างทันท่วงที และมีปัญญาที่จะแก้ไขปัญหานั้นอย่างถูกตรง นี่คือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและเกิดขึ้นกับตัวผมเองครับ สาธุ”

...นาบุญ สวนป่านาบุญ ๒

“ สิ่งที่ผมได้รับธรรมะจากพ่อครู นับว่าเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตผม จากคนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมกับสำนักไหน ๆเลย เพราะตัวผมเองไม่ค่อยจะมีความรู้สึกศรัทธาในการปฏิบัติของพระทั่วไป เพราะพระกับโยมก็ประพฤติเหมือนที่เห็นเด่นชัดคือ การสูบบุหรี่ และอีกเรื่องที่ไม่สะดุดใจมากนัก แต่ก็สงสัยอยู่ในที คือเรื่องการกินและการฉันเนื้อสัตว์ แต่เมื่อได้ฟังธรรมะจากพ่อครู พ่อครูพูดแบบฟันธงว่า อย่างนี้ผิดศีล (เรื่องการกินเนื้อสัตว์) อย่างนี้ผิดวินัย (เรื่องสีของจีวร การโกนคิ้วและอีกมากมายหลายอย่าง) และอย่างนี้ไม่ใช่ศาสนาพุทธ (เรื่องการนั่งสมาธิหลับตา) และเมื่อได้เห็นพ่อครูท่านปฏิบัติตัวของท่านเหมือนที่ท่านพูด โดยเฉพาะการนำพาสมณะสิกขมาตุ และญาติธรรมอยู่เป็นหมู่กลุ่ม มีศีลห้าเด่นชัด ไม่มีอบายมุข และที่สำคัญไม่ทานเนื้อสัตว์ และที่ผมสะดุดมากที่สุดคือคำว่า สาธารณโภคี ทำงานฟรีกินใช้กับกองกลาง ทำให้ผมสงสัยมากว่าทำได้อย่างไร หลังจากนั้นผมจึงไปคบคุ้นกับญาติธรรมชาวอโศกบางท่าน จึงได้รู้ว่า ต้องเรียนรู้เรื่องการลดกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องใหม่มาก ๆสำหรับผม จึงได้ตามฟังพ่อครูทางโทรทัศน์ (ปี ๒๕๕๑) ฟังเกือบทุกวันประมาณ ๒ ปี เมื่อฟังแล้วรู้สึกว่าตัวเองพอเข้าใจได้บ้าง ก็เริ่มฝึกลดการทานเนื้อสัตว์ ฝึกทานเมื้อเดียวดูบ้าง ฝึกไม่ใส่รองเท้าเดินเท้าเปล่าดูบ้าง ก็ได้รับผลจากการปฏิบัติว่าเราก็สามารถลดละได้ ไม่รู้สึกว่าตัวเองทรมานเกินไป สุขภาพกายก็ดีขึ้นจากที่รู้สึกเจ็บที่น่องเป็นอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดงานจิตใจก็รู้สึกปลอดโปร่งโล่งสบาย ลดความวิตกกังวลลง

ได้มากพอสมควร จนถึงปี ๒๕๕๔ ได้มีโอกาสเข้าร่วมงานพุทธาภิเษก ครั้งที่ ๓๘ ที่ข้างทำเนียบรัฐบาล หลังจากเสร็จงานพุทธาภิเษกมีผู้แนะนำให้ไปเข้าค่ายของอาจารย์หมอที่อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และการไปเข้าค่ายครั้งนั้นทำให้ผมได้เป็นจิตอาสาประจำสวนป่านาบุญ ๒ จนถึงปัจจุบัน (๒๕๖๐) ก็ยังฟังธรรมจากพ่อครู สมณะ สิกขมาตุเป็นประจำเกือบทุกวัน

สำหรับวันคล้ายวันเกิดของอาจารย์ในปีนี้ (๒๕๖๐) ผมรู้สึกว่าเป็นปีที่ผมมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือการทำให้ได้เห็นตัวกิเลสละเอียดมากขึ้น จากการทานอาหารพลังพุทธ ทำให้ตัวเองวิจัยธรรมได้ดียิ่งขึ้น ได้เห็นความจริงตามความเป็นจริงในเรื่องรสของอาหาร รสชาติที่แท้จริงของ พืช ผัก ผลไม้ หรือแม้แต่อาหารที่มีการปรุงแต่ง ทำให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้นว่า อุปาทานคืออะไร อะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดอุปาทาน”

... สุธี สวนป่านาบุญ ๒

“ข้าพเจ้าได้เห็นความเมตตาที่พ่อมีให้ลูกที่เจตนาช่วยลูกให้ลูก ๆพ้นทุกข์ เพื่อเป็นDNA โลกุตระ และเข็นกงล้อธรรมจักร ทำงานเกื้อกูลศาสนา เมตตาผองชน / ฝึกฝนโลกวิทู ท่านเป็นแบบอย่างที่เสียสละ ข้าพเจ้าได้เห็นการทำงานของพ่อ แล้วย้อนมาดูตน...ข้าพเจ้าได้ช่วยพ่อเต็มกำลังหรือยัง ได้เห็นภารกิจของพ่อในแต่ละวัน จากนี้ไปข้าพเจ้าจะตั้งจิตเพื่อเป็นพลังหนึ่งที่ช่วยพ่อในการเข็นกงล้อธรรมจักรต่อไป

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวข้าพเจ้า คือ มีความผาสุกจากการไม่เพ่งโทษ ไม่กลัวตาย จากการไม่สุข ไม่ทุกข์จากเหตุการณ์ต่าง ๆที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าเห็นว่า รูปคือนาม นามคือรูป เขาคือเรา เราคือเขา พอเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งทำให้ได้เข้าใจ ได้ฝึกการทำงานอย่างอนุโลม ปฏิโลม เราเกิดมาเพื่อแก้ไขในส่วนที่เราทำผิดมา ทำชั่วมา เป็นแบบอย่างที่ชั่วมา จากนี้ไปข้าพเจ้าขอเป็นแบบอย่างที่ดีให้โลกดูตามฐานเราเหมือนที่อาจารย์ได้ทำแบบอย่างที่ดีไว้ให้โลกและข้าพเจ้าได้ดู ข้าพเจ้าจึงมีวันนี้ จึงพ้นนรกได้ในวันนี้ ดังนั้น จากนี้ไปก็ตั้งใจเพ่งเพียรเต็มกำลังทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เรียนรู้การประมาณ ความฝืดความฝืนทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ส่วนท่านใดจะได้อะไร แค่ไหน อย่างไร ก็อยู่ที่วิบากดีร้ายของแต่ละท่าน แล้วก็วางอย่างผาสุก ค่ะ”

...นางศิริขวัญ แซ่ลิ่ม (ขวัญไพรเย็น) สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช

เครือข่ายภาคเหนือ

สรุปงานอปริหานิยธรรมครั้งที่ ๑ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ จัดที่อาวาสสถานฮอมบุญอโศก ตั้งอยู่ที่ ๔/๑ ม.๕ บ้านป่าไผ่ ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวม ๔๒ คน ช่วงเย็นวันที่ ๑๖ มิถุนายน เริ่มมี จอส.มาพักค้างจำนวน ๘ คน กิจกรรมช่วงเย็นมีการอปริหานิยธรรมกลุ่มเล็ก เช้าวันที่ ๑๗ มีการทำวัตรเช้าในรูปแบบของ พวธ.ช่วงสายเริ่มมี จอส.จากต่างจังหวัดและในพื้นที่จังหวัดแพร่มาเพิ่มมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีสมณะจากภูผาฟ้าน้ำมาร่วมในงานครั้งนี้ด้วยคือ ท่านฟ้ารู้ จอส.ร่วมกันทำอาหารทั้งสูตร พลังพุทธ และสูตรน้องพุทธ โดยช่วยกันเก็บวัตถุดิบในพื้นที่สำหรับประกอบอาหาร รวมทั้งวัตถุดิบที่ จอส.นำมาด้วย มีการแสดงธรรมก่อนฉัน โดยสมณะฟ้ารู้ หลังรับประทานอาหาร ร่วมประชุมรายงานกิจกรรมต่างๆของ จิตอาสาที่ร่วมกันทำงานในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยนายอำนวย คลี่ใบ ได้เล่าถึงกิจกรรมการไปร่วมกันขับเคลื่อนด้านการศึกษาที่ศูนย์รับเรื่องของสำนักนายกรัฐมนตรีและกระทรวงศึกษาธิการ คุณประสิทธิ์ และ อ.นก ได้เล่าถึงการไปร่วมนำเสนอ พวธ.ให้กับองค์กรงคเหล้า ซึ่งเวลามีการปรับเปลี่ยนจาก ๒๐ นาที เหลือ ๑๕ นาที มี จอส.ไปร่วมในครั้งนี้ ๗ คน คุณอ๋า จิราภรณ์ ได้กล่าวถึงการส่งคริปการนำเสนอ เพื่อส่งเป็นการบ้านให้กับ อ.ที โดยผู้ที่ผ่านการอบรมควรมีการบันทึกเป็นวีดีโออาจจะใช้บรรยากาศการจัดกิจกรรมในค่ายจริงก็ได้ ช่วงเย็นได้มีรายการสรุปกายสรุปใจแต่ละท่าน และช่วงเวลาประมาณ ๑ ทุ่มได้มีการลิงค์การประชุมร่วมกับสวนป่านาบุญ ๒ โดยมี อ.ใจเพชร ได้ vidio call ถ่ายทอดสด โดยมีเนื้อหาโดยสรุป คือ นับเป็นความก้าวหน้าของ จอส.ภาคเหนือที่ได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน โดยใช้สถานที่ของอาวาสสถานฮอมบุญอโศก ซึ่งในปีต่อไปการจัดค่ายใหญ่คงเน้นมาจัดในพื้นที่ส่วนกลางของสถาบันบุญนิยมคงจะงดจัดตามวัดต่างๆเพราะไม่เกิดความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม เช้าวันที่ ๑๘ มิถุนายน มีการทำวัตรเช้าโดยมีสมณะฟ้ารู้เป็นผู้เทศน์ ช่วงสายช่วยกันทำอาหาร ก่อนฉันมีการแสดงธรรมอีกครั้ง หลังรับประทานอาหารมีการสรุปกายใจ สำหรับผู้ยังไม่ได้รายงาน นอกจากนี้กิจกรรมการพัฒนาพื้นที่ ได้ร่วมแรงกันใส่ปุ๋ย ต้นย่านาง ต้นมะละกอ แยกกล้าต้นทูนนำไปปลูกในแปลง และร่วมกันปลูกถั่วลิสง การจัดกิจกรรมอปริหานิยธรรมครั้งต่อไปจะจัดช่วงของงานค่ายพระไตรปิฎกที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

อำนวย คลี่ใบ รายงาน
๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สวนป่านาบุญ ๓

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี และ เครือข่ายภาคกลาง

ก้าวแห่งการเปลี่ยนแปลง

ค่ายแพทย์วิถีธรรมของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมภาคกลางได้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดค่ายไปจากเดิมในหลายมิติ จากที่เคยจัดค่าย ๑-๓ วันและ ๕ วัน ในปีก่อน นับแต่มกราคม ๒๕๖๐ สวนป่านาบุญ ๓ เปิดศักราชใหม่ด้วยการจัดค่ายถึง ๙ วัน โดยนับเป็นค่ายที่ต่างไปจากเดิม จากที่เคยเป็น "ค่ายการอบรม" มาสู่รูปแบบของ "ค่ายการฝึกอบรม" นั่นย่อมหมายถึง การจัดองค์ประกอบการจัดค่าย แบบการสร้างกิจกรรมการมีส่วนร่วม โดยจัดการฝึกประสบการณ์ตรงในยา ๙ เม็ดทั้งร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยยังคงรูปแบบการฟังบรรยาย ชมการสาธิต แล้วให้ผู้เข้าค่ายได้ลงมือปฏิบัติจริง และโดยเฉพาะในเรื่องอาหารที่เป็นยาที่ผู้เข้าค่ายได้ฝึกปฏิบัติโดยการปรุงอาหารสุขภาพรับประทานกันเอง มีกุ๊กหน้าใหม่เกิดขึ้นมากมาย รวมทั้งให้เวลาในการได้นำยา ๙ เม็ดที่ได้เรียนรู้มาในแต่ละวันมาปฏิบัติกันจริงๆ ในช่วงเย็นหลังเลิกค่ายในแต่ละวัน ด้วยความคาดหวังผลว่าผู้ที่ผ่านค่ายฯในรูปแบบนี้จะสามารถนำความรู้ที่ได้รับประสบการณ์ตรงจากค่ายฯไปปฏิบัติได้จริง

นอกจากนั้นการได้กินอาหารสุขภาพนานขึ้นเท่าใด สุขภาพของผู้เข้าค่ายก็จะดีขึ้นเท่านั้น เป็นการพิสูจน์ความหมายของการกินอาหารเป็นยาได้เอง หลังจากต้องกลับไปสู่ชีวิตจริงของแต่ละท่าน

ตุลาคม -กรกฎาคม ๒๕๖๐

ค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ ๓ จำนวน ๕ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑,๔๑๔ คน
ค่ายอาศรมศิลป์ ๓ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๗๘ คน
บ้านแสงธรรม ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑๘ คน
ค่ายทุ่งน้ำไท ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑๘ คน
ค่ายจังหวัดระยอง ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๒๘ คน
ค่ายสวนป่านาบุญ ๕ ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑๘๓ คน
ค่ายอาหารเป็นยาและกสิกรรมาไร้สารพิษ
ค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ ๓ ๕ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑๘๔ คน
บ้านแสงธรรม ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๔ คน
ค่ายทุ่งน้ำไท ๒ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑๘ คน
ค่ายจังหวัดระยอง ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๒๘ คน
ค่ายสวนป่านาบุญ ๕ ๑ ครั้ง รวมผู้เข้าค่าย ๑๘๓ คน
ค่ายพระไตรปิฎกวันที่ ๑๘-๒๖ เมษายน ๒๕๖๐ สวนป่านาบุญสาม
ผู้เข้าค่ายรวม ๓๑๕ คน

ค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ ๓ วันที่ ๖-๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๓๘๓ คน
ค่ายกสิกรรมธรรมชาติและอาหารเป็นยา สวนป่านาบุญ ๓ วันที่ ๒๓-๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๐ จำนวน ๔๓ คน
ค่ายงดเหล้าเข้าพรรษา สู่สุขภาพดีด้วยหลักแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ๓ วันที่ ๕-๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๕๖๐ คน
รวมการจัดค่าย ๕๔ วัน จัดค่ายรวม ๒๑ ครั้ง ผู้เข้าค่ายทุกประเภทรวม ๒,๒๔๘ คน

กิจกรรมค่ายที่ บ้านทุ่งน้ำไท อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ เครือข่ายภาคกลาง

ค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ บ้านทุ่งน้ำไท อ.หัวหิน จ.ประจวบ จัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๔ มิถุนายน ถึงวันพฤหัสบดีที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ โดยในงานนี้มีผู้เข้าค่ายทั้งสิ้น ๑๕๐ คน พักค้าง ๕๐ ท่าน ที่เหลือนั้นเป็นไปกลับและมีจิตอาสาที่เดินทางมาจากหลายที่อาทิ เชียงใหม่ สุโขทัย พิษณุโลก สมุทรสงคราม สมุทรสาคร กรุงเทพ เพชรบุรี ราชบุรีรวมประมาณ ๒๕ คน โดยในปีนี้ได้รับความเมตตาจากอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน ในการบรรยายเทคนิคยา ๘ เม็คและที่สำคัญคือยาเม็คที่ ๘ การใช้หลักธรรมะทำใจให้หายโรคเร็ว ปิดท้ายวันสุดท้ายช่วงเช้าด้วย การเปิดตลาดวิถีธรรมและช่วงตอบแหลกก่อนแหกค่าย ค่ายครั้งต่อไป ของบ้านทุ่งน้ำไท เป็นค่ายอาหารเป็นยาและกสิกรรมไร้สารพิษ หลักสูตร ๒ วัน โดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คราวต่อไปคือวันเสาร์และอาทิตย์ที่ ๑๙-๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐

ค่ายสุขภาพ **หมอเขียว ยูเอสเอ**

ฟลอริค้า

ค่ายแฟนพันธ์แท้ และค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ที่ ศูนย์สุขภาพพึ่งตน Selfhealth Club Florida at 6836 Green Swamp Rd Clermont Florida

วันที่ ๒๑-๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๐ อบรมเข้มจิตอาสา ๓๒ ท่าน

วันที่ ๒๔-๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๐ ค่ายสุขภาพบุคคลทั่วไป ยังไม่เคยเข้าค่าย ๑๕ ท่าน

ค่ายสุขภาพ หมอเขียว ยูเอสเอ

แคลิฟลอร์เนีย

วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘ โรงบุญแจกอาหารเผยแพร่ยา ๘ เม็ค ณ.วัดพระธาตุบัวหลวงไทย CA USA

วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เจ้าภาพสวดพระอภิธรรมถวายพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกฎ ณ.วัดไทย ลอสแองเจลีส CA USA

วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘ เปิดค่ายสุขภาพย่อยและออกโรงบุญในงานกฐินพระราชทานพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกฎ ณ.วัดป่าธรรมชาติ เมืองคอนจูเลียต ลาพวนเต้ CA USA

วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เปิดค่ายสุขภาพย่อยและออกโรงบุญในงานทอดกฐินพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี. ณ.วัดสุทธาวาส รีเวอร์ไซด์ CA USA

วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๐ ออกโรงบุญ ณ.วัดพระธาตุบัวหลวงไทย CA USA

วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๐ เปิดค่ายย่อยและออกโรงบุญ ณ.วัดป่าธรรมชาติ คอนจูเลียต เมืองเอลมองเต้CA

วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๐ เปิดค่ายสุขภาพ ๑ วัน ณ.ค่ายสุขภาพ พวธ N.Hollywood CA USA

วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๘ เปิดค่ายสุขภาพ ๑ วัน ณ.ค่ายสุขภาพพวธ N.Hollywood CA USA

วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เปิดค่ายสุขภาพ ๑ วันเต็ม ณ.ค่ายสุขภาพพวธ N.Hollywood CA USA

วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เปิดค่ายสุขภาพ ๑ วัน เต็มณ.ค่ายสุขภาพพวธ N.Hollywood CA US

กิจกรรมออกบูทและแนะนำแพทย์วิถีธรรมที่วัดสังฆาราม รัฐ Oklahoma city วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ ในงานฝังลูกนิมิตและยกช่อฟ้าพระอุโบสถหลังใหม่

วัดลาวพุทธวงค์(wat Lao Buddhavong) 3043 Catlett Rd. Catlett, VA 20119 ในวันเสาร์ ที่ 1 และวันอาทิตย์ ที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ค่ายสุขภาพ **หมอเขียว ยูเอสเอ**

ดาลัส

กิจกรรมค่ายย่อยงานสงกรานต์ที่วัดพุทธคัลลัส

8484 Stults Rd Dallas Texas วันอาทิตย์ที่ 17 เมษายน 2017

กิจกรรมออกบูทแพทย์วิถีธรรม เมือง Oklahoma City

๑๗ มิถุนายน ๒๐๑๗ มีจิตอาสามาบำเพ็ญบุญจาก
คัลลัส ชิคาโก Austin ๖ ท่าน คือ
คุณอุ้ย คุณน้อย จากชิคาโก
คุณตั้ว คุณทิพย์ คุณตี้อัฉราจากคัลลัส คุณเป้า จากAustin

ภาพกิจกรรมออกบูธ ชมรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรมยุโรป ที่ เมือง Hausach ประเทศ เยอรมนี

เมื่อวานนี้ (15 ก.ค.60) สรุปกิจกรรมโดยภาพรวม คือพวกเราเองมีความสุขสนุกและภูมิใจมีอิสรภาพในหัวใจตั้งแต่เตรียมงานจนกระทั่งงานจบ และจากการสังเกตและสัมผัสพี่น้องที่เข้ามา สอบถามกิจกรรมของพวกเรา ได้มีคนสนใจมากเกินความประทับใจ และทำให้พวกเรามีพลังแรงใจยิ่ง ๆ ขึ้นไปสาธุจริง ๆ ค่ะ..ขอบพระคุณอาจารย์หมอเขียวและพี่น้องทีมจิตอาสาทุกท่านที่เป็นตัวอย่างให้พวกเราทางนี้ได้ก้าวเดินตามสาธุค่ะ

อัตตกิลมถะ
(ฝืดฝืนทรมานเกินไป)

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ในธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์เกิดจากทางโต่ง ๒ ด้าน ด้านหนึ่งคือ ***กามสุขขัลลิกะ*** (ติดชั่ว เสพสุขลวงจากรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นพิษ) อีกด้านหนึ่งคือ ***อัตตกิลมถะ*** (ติดดี ถือดี หลงดี จนถึงขั้นฝืดฝืนทรมานตนเองเกินไป) ทางพ้นทุกข์คือการปฏิบัติสู่ความเป็นกลางที่ไม่มีทั้งกามสุขขัลลิกะและอัตตกิลมถะ คือ มีความพอใจสุขใจในการหยุดชั่ว ในการทำดีที่ไม่ฝืดฝืนทรมานตนเองเกินไป ด้วยใจบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากมีอะไรตอบแทน

ความเป็นจริงในแต่ละวันเวลานั้น มีสิ่งดีมากมายที่น่าทำ แต่ว่าในหนึ่งขณะเวลา เราสามารถทำได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้น หลักการเลือกทำสิ่งดีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นบุญกุศลสูงสุด ณ เวลานั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีค่ายิ่งสำหรับชีวิตแต่ละชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักการสำคัญดังกล่าวไว้ใน ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร จักร ๔ มหาปเทส ๔ สัปปายะ ๗ อปริหานิยธรรม ๗ และสัปปุริสธรรม ๗

ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร

ทุกข์เกิดจากทางโต่ง ๒ ด้าน ด้านหนึ่งคือ กามสุขขัลลิกะ (ติดชั่ว เสพสุขลวงจากรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นพิษ) อีกด้านหนึ่งคือ อัตตกิลมถะ (ติดดี ถือดี หลงดี จนถึงขั้นฝืดฝืนทรมานตนเองเกินไป) ทางพ้นทุกข์คือการปฏิบัติสู่ความเป็นกลาง ที่ไม่มีทั้งกามสุขขัลลิกะและอัตตกิลมถะ...*(พระไตรปิฎก เล่ม ๔ ข้อ ๑๓)*

จักร ๔

คือธรรมที่นำไปถึงความเป็นใหญ่ เปี่ยมสมบัติดุจล้อหมุนนำรถไปถึงที่หมายสำเร็จ

๑. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่เหมาะควร)
๒. สัปปุริสูปัสสยะ (การคบกับสัตบุรุษ คือคบคนที่มีความคิดเห็นถูกต้อง)
๓. อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้อย่างถูกต้อง)
๔. ปุพเพกตปุญญตา (กระทำบุญลดกิเลสไว้ก่อน)

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๑ "จักกสูตร" ข้อ ๓๑)

มหาปเทส ๔

คือหลักการใหญ่ที่ใช้อ้างอิงตรวจสอบ แล้วตัดสิน

๑. สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

๒. สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

๓. สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

๔. สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั่นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

(พระไตรปิฎกเล่ม ๕ “เภสัชชขันธกะ” ข้อ ๕๒)

สัปปายะ ๗

สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส

๑. อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร)

๒. โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร)

๓. ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร)

๔. ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง)

๕. โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร)

๖. อุตุสัปปายะ(สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร)

๗. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร)

(อรรถกถาแปลเล่ม ๒ ข้อ ๓๖๘)

อปริหานิยธรรม ๗

คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย

๑. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ

๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว

๔. สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (นักบวชหรือฆราวาสที่มีคุณธรรมลดกิเลสได้และเป็นผู้นำในการลดกิเลส) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน

๕. ไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อเกิดภพใหม่

๖. ยินดีในเสนาสนะป่า (ยินดีที่จิตสงบจากกิเลส เปรียบเหมือนในป่าที่สงบร่มรื่นและจัดสรรองค์ประกอบของป่าให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต)

๗. ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ขอจงอยู่เป็นสุข

(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ “มหาปรินิพพานสูตร” ข้อ ๗๑)

สัปปุริสธรรม ๗

คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง)

๑. ธัมมัญญู (เป็นผู้รู้ธรรม)

๒. อัตถัญญู (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์)

๓. อัตตัญญู (เป็นผู้รู้ตน)

๔. มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ)

๕. กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร)

๖. ปริสัญญู (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งแวดล้อม)

๗. ปุคคลปโรปรัญญู (เป็นผู้รู้บุคคล)

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ “ธัมมัญญูสูตร” ข้อ ๖๕)

จากการที่ผู้เขียนได้ทำความเข้าใจและปฏิบัติตามเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสดังกล่าว และจากการเรียนรู้ตามพระโพธิสัตว์พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต สังเคราะห์กับภูมิปัญญาที่ผู้เขียนมีได้พบสาระสำคัญโดยสังเขปของหลักการตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง ดังต่อไปนี้

๑. สิ่งนั้นต้องไม่ชั่วร้าย

๒. ไม่ขี้เกียจที่จะทำดี ต้องขยันทำดี

๓. สิ่งดี ที่ควรทำนั้น ต้องอยู่ในสภาพโปร่งโล่ง อาจฝืดฝืนลำบากบ้างแต่พอลุยไปได้ โดยไม่ฝืด ไม่ฝืน ไม่ทรมานเกิน ไม่ลำบากเกิน หรือไม่แตกร้าว พังพินาศเสียหาย หรือรุนแรงเกิน

๔. สิ่งดี ที่ไม่ควรทำ ถ้าทำจะเกิดเรื่องร้ายหรือเสียหายมากเกิน คือ สิ่งดี ที่เมื่อทำ จะเกิดความรู้สึกฝืด ฝืน ทรมานเกิน ลำบากเกิน หรือแตกร้าว พังพินาศ เสียหาย หรือรุนแรงเกิน สภาพดังกล่าว คือ อัตตกิลมถะ แสดงว่า ณ เวลานั้น วิบากดีร้ายของเราและโลกสังเคราะห์กันแล้ว ให้เกิดสิ่งดีสุดได้แค่นั้น ถ้าฝืนทำหรือผลักดัน จะเกิดเรื่องร้าย หรือเสียหายมากเกิน

๕. ใช้หลักการเลขสาม คือ ทำหรือเสนอ ไม่เกิน ๓ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ถ้าแรงต้านแรงเกิน ให้หยุด ถ้าไม่แรงเกิน ให้เสนอครั้งที่ ๒ ถ้าแรงต้านแรงเกินให้หยุด ถ้าไม่แรงเกิน ให้เสนอครั้งที่ ๓ ถ้าแรงต้านแรงเกินให้หยุดการทำหรือนำเสนอในช่วงนั้นก่อน ในอนาคตข้างหน้า ถ้าเหตุปัจจัยเหมาะควร ค่อยนำเสนอใหม่ (พระพุทธเจ้ามักใช้การรับฟังข้อมูลหรือบอกข้อมูลไม่เกิน ๓ ครั้ง ก่อนที่จะตัดสินใจทำหรือไม่ทำสิ่งใด)

๖. ถ้ามีข้อมูลในปัจจุบันครบตามข้อ ๑-๕ ก็สามารถนำมาประมาณในการตัดสินใจทำหรือไม่ทำสิ่งดีนั้นได้เลย

๗. ถ้าข้อมูลไม่ครบ แล้วสิ่งนั้นเป็นสิ่งดี ให้ลองทำดู แล้วประเมินสภาพตามข้อ ๑-๕ เป็นระยะ ๆ เมื่อได้ข้อมูลตามข้อ ๑-๕ ชัดเจนเมื่อไหร่ ก็นำมาตัดสินที่จะทำหรือไม่ทำ ตามหลักการในข้อ ๖

๘. มติหมู่คนดีเห็นว่า ควรทำ จงทำ แต่ถ้ามติหมู่คนดีเห็นว่า ไม่ควรทำ อย่าทำ เพราะมติหมู่คนดี คือ บารมีของพระพุทธเจ้า ตามหลักอปริหานิยธรรม

๙. หลักการทั้งแปดข้อนั้น ใช้ได้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการใช้วิธีดูแลสุขภาพใด ๆ หรือการทำกิจกรรมการงานใด ๆ ***ยกตัวอย่าง*** เช่น

๑. ในขณะเคี้ยวอาหารชนิดใด แล้วเกิดอาการไม่สบายบางอย่าง เช่น ฝืดฟัน ฝืดปาก ฝืดคอ ระคาย ไอ คาว เหม็น เสียวฟัน เย็นเกิน ร้อนเกิน เผ็ดเกิน แสบเกิน หวานเกิน มันเกิน เค็มเกิน เปรี้ยวเกิน ฝาดเกิน ขมเกิน กัดกระพุ้งแก้ม กัดลิ้น ไม่มีโอชะ ไม่มีพลัง ไม่สบายตามเนื้อตัว เป็นต้น แสดงว่าอาหารชนิดนั้น ไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น เมื่อเจอสถานการณ์ดังกล่าว เลือกปฏิบัติได้ ๒ อย่าง ๑. คายทิ้ง ๒. กลืนคำนั้นลงไป ถือว่าเป็นวัคซีน และ ณ ช่วงเวลานั้น ก็ไม่ต้องกินอาหารชนิดนั้นต่อไปอีก

๒. การดูแลสุขภาพด้วยวิธีการใดอื่น ๆ ก็ใช้ หลักการเดียวกัน คือ ในขณะที่ผู้ใดใช้วิธีการใด ๆ ดังกล่าว ถ้าผู้นั้นเกิดอาการฝืดฝืนทรมานเกิน ลำบากเกิน ไม่สบายอ่อนเพลีย หนักตัว ณ เวลานั้น แสดงว่า วิธีการนั้น ไม่ถูกกับผู้นั้น ณ เวลานั้น

๓. การจะทำอะไรสักอย่าง มีเหตุการณ์ติดขัด ขัดขวาง ทำให้ฝืดฝืนลำบากเกินไปในการทำ หรือมีคนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรา หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นขัดแย้ง แตกร้าวรุนแรงเกินไป หรือเกิดความเสียหายทางจิตวิญญาณ หรือทางเหตุการณ์ต่าง ๆ รุนแรงเกินไป แสดงว่า สิ่งนั้นยังไม่ควรทำ ณ เวลานั้น

ตลาดวิถีธรรม

นับถึงวันนี้ตลาดวิถีธรรมก้าวย่างสู่เข้าปีที่ ๓ แล้ว ทีมงานตลาดได้สะสมประสบการณ์ในการบำเพ็ญในส่วนต่าง ๆ ทั่วทุกภูมิภาครวมถึงสวนป่านาบุญเกือบทุก ๆแห่งทั่วไทย เราได้พบพี่น้องเราได้มีโอกาสนำเสนอโครงการต่าง ๆ ให้กับพี่น้องจิตอาสารวมถึงผู้ที่เข้าค่ายได้อย่างทั่วถึงตลาดวิถีธรรม ได้ทำหน้าที่เป็นตัวกลางเผยแพร่หลักการเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของรัชกาลที่ ๙โดยมีท่าน อาจารย์หมอเขียวเป็นผู้นำให้นโยบายและเป็นที่ปรึกษาให้กับทีมงาน ตลาดวิถีธรรมได้เติบโตจากจุดเล็ก ๆ ณ สวนป่านาบุญ ๓ และขับเคลื่อนมาอย่างต่อเนื่อง โดยนำเรื่องข้าววิถีธรรมเป็นตัวสินค้าหลักในการนำเสนอออกสู่ตลาด และเรื่องผักผลไม้ไร้สารพิษมาอย่างต่อเนื่องและได้ค่อย ๆพัฒนามาเป็นลำดับ ๆ ในวันนี้ตลาดวิถีธรรมมีพี่น้องที่ร่วมอุดมการณ์และเข้าใจวิถีของความพอเพียงพึ่งตนเองและเสียสละอย่างต่อเนื่อง “ตลาดวิถีธรรม” ยึดถือปฏิบัติ คือ ขายของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ โดยใช้ราคาบุญนิยม ๔ ระดับเป็นหลัก คือ

๑. ขายต่ำกว่าราคาท้องตลาด
๒. ขายเท่าทุน
๓. ขายขาดทุน
๔. แจกฟรี

ได้นำสิ่งดี ๆ สู่ชุมชนและชาวค่ายรวมถึงประชาชนโดยทั่วไปได้คัดเลือกสินค้าทุกขั้นตอนโดยมีกฎกติกาอย่างชัดเจนแม่นยำตามมาตรฐานแพทย์วิถีธรรม คัดสรรของดีเข้าสู่ตลาดอยู่บนพื้นฐานของความไม่ฟุ่มเฟือย ทุกครั้งที่จัดตลาดในแต่ละสถานที่ที่มีความแตกต่างกันไปต้องปรับเปลี่ยนสร้างสรรค์งานใหม่ ๆอยู่ตลอดเวลา แต่ยังคงวิถีของความเรียบง่ายเป็นหลัก ตลาดวิถีธรรมเริ่มมีคนติดตามเริ่มมีสมาชิกประจำหลายคนเข้าใจลึกซึ้งและเข้ามามีส่วนร่วมกับตลาด ถือเป็นความภาคภูมิใจของทีมงานตลาดและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนที่มีส่วนช่วยทำให้ตลาดวิถีธรรมก้าวมาถึงวันนี้ มีกำลังใจในการสรรสร้างงานเพื่อประโยชน์กับมวลมนุษย์ชาติต่อไป ปัจจุบันตลาดวิถีธรรมมีการจัดตลาดอย่างต่อเนื่องทั่วทุกภูมิภาคในค่ายสุขภาพและพี่น้องแต่ละภาคขับเคลื่อนอยู่ในกรุงเทพฯที่เป็นตลาดหลัก โดยเฉลี่ย เดือนละ ๒ ถึง ๔ ครั้งและที่เป็นประจำอยู่ในขณะนี้คือ

- ศิริราชพยาบาล ทุกวันศุกร์ต้นเดือน
- ร้านใยใบบุญ ตลาดมหาชัย สมุทรสาคร
- ร้านแบ่งปันวิถีชีวจิต ตลาดแม่กลอง สมุทรสงคราม
- ที่ ทาวว์อินทาวว์ บ.wild At Heart Studio ทุกศุกร์สุดท้ายของเดือน
-และที่สวนป่านาบุญ ๓ คลองหลวง คลองสาม ปทุมธานี

ปัจจุบันตลาดวิถีธรรมกำลังอยู่ระหว่างขยายตลาดไปให้ทั่วกรุงเทพมหานครและอยู่ระหว่างการรับสมัครสมาชิกในการสั่งข้าววิถีธรรมไร้สารพิษและผักไร้สารพิษ (เริ่มทดลองตลาดมาสองเดือนแล้ว) รวมถึงการพัฒนารูปแบบสินค้าที่จะมีตราของตลาดวิถีธรรม โดยเลือกสรรจากสินค้าชุมชนและเครือข่ายจิตอาสาที่ยังประกอบอาชีพทำเอง เน้นในเรื่องสินค้าที่มีประโยชน์สินค้าฟุ่มเฟือยเราไม่นำเข้าในตลาด รวมถึงประเภทอาหารที่มีส่วนผสมของ เนื้อ นม ไข่ ที่สำคัญคือราคาที่ต้องไม่เอาเปรียบผู้บริโภคสร้างจิตวิญญานของพี่น้องจิตอาสาและผู้ที่เข้าค่ายให้สำนึกถึงการแบ่งปัน การให้โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่โลภให้เข้าถึงวัฒนธรรมของตลาดวิถีธรรมตามที่อาจารย์หมอเขียวได้วางนโยบายไว้เพื่อให้สังคมของคนดีกลุ่มเล็กๆ ที่เติบโตขึ้นทุกวันแข็งแรงยั่งยืน สามารถพึ่งตนเองได้ รู้จักมัธยัสธ์ โดยหวังไว้ว่าวันหนึ่งข้างหน้าพ่อให้ แม่ให้ ในตลาดวิถีธรรมรวมถึงชาวค่าย/จิตอาสา/ชุมชน/และประชาชนทั่วไปที่มีโอกาสเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตลาด(เป็นลูกค้า) จะสามารถพึ่งตนเองได้และใช้ชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ “พ่อหลวงของเราคนไทย”ได้อย่างยั่งยืนเมื่อยามเกิดภัยพิบัติที่กำลังย่างก้าวเข้ามาอีกไม่นานนัก สามารถใช้ชีวิตอย่างพึ่งตนเองได้อย่างเข้มแข็งและยังสามารถช่วยครอบครัวให้มีอาชีพที่พออยู่พอกินได้ ช่วยกันสร้างสังคมจากจุดเล็กๆ ตลาดวิถีธรรมจะยังคงเดินหน้าเพื่อสร้างสังคมบุญนิยมสังคมของการเสียสละเรียบง่าย มีศีล ๕ เป็นขั้นต่ำ ส่งเสริมช่วยกันคนละไม้คนละมือสนับสนุน กสิกรที่ทำกสิกรรมไร้สารพิษให้มีกำลังใจและสามารถยืนได้ในสังคมไทยอย่างองอาจพึ่งผาย ตลาดวิถีธรรมจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยนำพาอุดมการณ์ วิถีของความพอเพียงต่อไปอย่างเข้มแข็ง รู้รัก รู้อภัย สร้างสามัคคีสร้างโอกาสส่งเสริมให้กำลังใจกันและกันอย่างต่อเนื่อง นำพาสิ่งดีๆ เข้าสู่สังคมของคนดี ตลาดวิถีธรรมจะ ตามหาคนดีตามหาพี่น้องเพื่อสร้างสังคมของคนดีให้เข้มแข็งเชื่อมร้อยอย่างระมัดระวังเป็นตัวอย่างนำร่องในสังคมนี้ในการเสียสละจริง ทำจริงสามารถเห็นเป็นรูปธรรมอย่างแท้จริง..ล่าสุดเราได้รับการประสานจากชมรมมังสวิรัติแห่งประเทศไทยสาขาสันติอโศกให้ไปทำอาหารสูตรหมอเขียว ณ.ซอยนวมินทร์ ๔๖ โดยเริ่มมาตั้งแต่วันที่ ๗ พ.ค. ๒๕๖๐ ในช่วงเวลา ๖.๐๐-๑๒.๐๐ ในวันเสาร์และอาทิตย์ และได้ข้อสรุปรวมจากมติพี่น้องโดยมีท่าน อ.หมอเขียวเป็นประธานที่ปรึกษา นำเสนอเมนูข้าวต้มสุขภาพและข้าวผัดดอกเกลือปรุงรส ๓๐ เปอร์เซนต์ในการปรุงแต่งเพื่อสุขภาพของประชาชนผู้บริโภคและถือเป็นเรื่องน่ายินดียิ่งสำหรับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในการบำเพ็ญครั้งนี้โดยจิตอาสาทีมตลาดได้นำร่องเป็นชุดแรกและพี่น้องจิตอาสาทุกท่านที่จัดสรรเวลาในการมาบำเพ็ญเพื่อเชื่อมร้อยคนดีเข้าด้วยกันด้วยการใช้อาหารเป็นยาให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของประชาชนโดยนำเรื่องข้าวซ้อมมือเป็นธงในการบำเพ็ญครั้งนี้ ร่วมกับพี่น้องญาติธรรมชุมชนสันติอโศกช่วยเหลือเกื้อกูลกันช่วยงานของพระโพธิสัตว์ในฐานะจิตอาสา จึงขอเชื้อเชิญพี่น้องผองเรามาร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งของตลาดวิถีธรรมรวมถึงพี่น้องชาวค่ายและชุมชนมาสร้างสิ่งดีให้สังคมให้ได้เห็นมาร่วมกันเสียสละ อยู่ในหมู่กลุ่มคนดีเป็นตัวอย่างของสังคมไทย…..ขาดทุน คือกำไรของเรา “***ยิ่งให้ไป ยิ่งได้มา***” ทุกอย่างพร้อมแล้ว เราไม่รอ เราไม่หวัง แต่เรากำลังทำให้ดู….

เจริญธรรม /ดินช่วยฟ้า

ภูมิปัญญา ปัสสาวะบำบัด

มหัศจรรย์ น้ำปัสสาวะ ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้

บรรยายวันที่ ๑๓๑๒๕๕ ช่วงบ่าย ที่สวนป่านาบุญ ๕

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

การใช้สมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็นในชีวิต มีสมุนไพรใกล้ตัวและสมุนไพรในตัว

การใช้สมุนไพรในตัวมาปรับสมดุล พระพุทธเจ้าตรัสว่า **น้ำปัสสาวะเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ นำมาปรับสมดุลของชีวิต** ท่านตรัสไว้ในจัตตาริสูตรว่า น้ำปัสสาวะเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ

ทำไมน้ำปัสสาวะจึงเป็นยา เพราะว่าน้ำปัสสาวะ

หนึ่งเขาไม่ใช่น้ำธรรมดา เขาเป็นยาพระพุทธเจ้าอย่างหนึ่ง ยาพระพุทธเจ้าตรัสรู้ประทานให้กับมนุษย์ นอกจากสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นใกล้ตัวแล้วก็ยังมีน้ำปัสสาวะในตัวเราก็เป็นยา ท่านที่กล้าก็ใช้ ท่านที่ไม่กล้าใช้ก็ไม่ต้องใช้ ก็ตามปัญญาของแต่ละแต่ละท่าน น้ำปัสสาวะไม่ใช่น้ำธรรมดา **เขาเกิดจากอาหาร จากน้ำ จากอากาศที่เรากินเข้าไป หายใจเข้าไป น้ำ อาหารที่เรากินเข้าไป หายใจเอาอากาศเข้าไปก็ไปสังเคราะห์ร่วมกับพลังชีวิตของเรา จนได้ธาตุและพลังงานที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงเซลล์ของเราให้แข็งแรง** ส่วนธาตุส่วนเกินที่เหลือและธาตุที่เป็นของเสียก็จะถูกผลักดันมาทางปัสสาวะด้านหนึ่ง ในปัสสาวะจะมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง มีสารยูโรไครเนส สารละลายลิ่มเลือด โพสตาแกลนดิน ป้องกันการอักเสบ มีโกสฮอร์โมนสร้างความเจริญเติบโตอย่างนี้เป็นต้น เขามีสารหลายอย่างอยู่ในน้ำปัสสาวะที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตเรา ในส่วนของสารที่มันเป็นพิษ มันก็เป็นพิษไม่มาก เขาจะดันพิษทุกอย่างออกทางปัสสาวะ พิษทุกอย่างต้องไปกำจัดที่เซลล์ ในส่วนที่เรียกว่า เพอร์รอกซิโซม เป็นตัว

กำจัดและสลายสารพิษในชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น ไม่ว่าตัวพิษหรือตัวก่อโรคใด ๆก็ตามจะถูกมากำจัดที่เพอร์รอกซิโซม แล้วดันออกมากับชีวิตของเรา เนื้อเยื่อเราทุกส่วนจะมีส่วนประกอบของเพอร์รอกซิโซม เขาจะมีหน้าที่สลายสารพิษต่าง ๆ แล้วก็ดันออกมาจากชีวิตของเรา เพราะถ้าไปดันเอาพิษเอาโรคที่ร้ายแรงออกโดยไม่มีการกำจัดที่เซลล์ก่อน พิษจะไปทำร้ายเซลล์ตรงนั้นตรงนี้ ชีวิตก็ฉลาดทำลายพิษนั้นก่อน ก่อนจะดันออกมา

ท่านจะเห็นได้ว่าน้ำปัสสาวะจะถูกทำลายพิษก่อน ในระหว่างที่เขาเคลื่อนออกก็จะไม่ทรมานมากและไม่เป็นภัยมาก จะเห็นว่าปัสสาวะแม้อยู่ในตัวเราเราก็ไม่ตาย แสดงว่าเขาเป็นพิษที่ไม่ร้ายแรง เขาเป็นพิษทุกอย่างในชีวิตเราแต่เป็นพิษที่ไม่ร้ายแรงจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เพราะฉะนั้นในปัสสาวะจึงมีโรคทุกโรคและมีพิษทุกอย่างในชีวิตของเรา โดยหลักการของวัคซีน โดยหลักการของวิทยาศาสตร์หมอเขาทำวัคซีนเขาก็เอาสารพิษหรือเชื้อโรคอ่อน ๆ ใส่กลับเข้าไปในชีวิต ใส่ทีละอย่างสองอย่าง เขาทำได้ไม่เยอะ วัคซีนมีไม่กี่อย่างในโลกนี้ใส่กลับเข้าไปทำให้พลังชีวิตกระตุ้นเม็ดเลือดขาวมากำจัดพิษตัวนั้นตัวนั้น เช่น ให้กินโปลิโอเข้าไป ฉีดวัณโรคเป็นต้น ก็จะเป็นลักษณะไปกระตุ้นให้เกิดวัคซีนขึ้น เขาก็จะไปกระตุ้นให้ไขกระดูกของเราเกิดลิมโฟไซค์ขึ้นเม็ดเลือดขาวกำจัดพิษนั้น ๆ ขึ้น ก็เกิดภูมิต้านทานขึ้น แต่นักวิทยาศาสตร์ก็คิดได้แค่นั้น แค่เชื้อโรคไม่กี่ตัว แต่เชื้อโรคที่ทำลายชีวิตมนุษย์มีเยอะไปหมด มันไม่ใช่มีไม่กี่ตัวแต่เยอะแยะไปหมด พระพุทธเจ้าท่านมีพระปรีชาญาณรู้ว่า โรคที่จะทำร้ายมนุษย์มีเยอะสารพิษต่าง ๆ หลากหลายชนิด แล้วท่านก็รู้วิธีผลิตวัคซีนที่ปลอดภัย

๑. จะกำจัดโรคได้หลายชนิดต้องใช้ น้ำปัสสาวะ

๒.จะเป็นวัคซีนที่ไม่อันตรายต่อชีวิตต้องเป็นปัสสาวะ เพราะมันอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว อย่างไรเราก็ไม่แพ้ ไปฉีดวัคซีนเราก็แพ้ได้และตายได้ แต่น้ำปัสสาวะอยู่ในตัวเราเราก็ไม่ตาย ก็อยู่ในตัวแท้ ๆ เรายังไม่ตาย ตอนยังไม่ออกมาเรายังไม่ตาย เอากลับเข้าไปอีกก็เหมือนกัน ก็ไม่ตาย พระพุทธเจ้าท่านรู้ว่า อะไรที่ปลอดภัยในชีวิต ปัสสาวะปลอดภัย วิธีดูว่าปลอดภัยคืออยู่ในตัวเราเราก็ไม่ตาย ท่านก็เลือกใช้น้ำปัสสาวะ ๑. มันปลอดภัย พระพุทธเจ้าเป็นแพทย์ที่รู้จักใช้ที่ปลอดภัยที่สุดในชีวิต ใช้น้ำปัสสาวะ รู้จักผลิตวัคซีนที่รักษาทุกโรคของเราได้ เพราะในปัสสาวะมีโรคทุกโรคในตัวเรา มันมีพิษทุกอย่างในตัวเรา เพราะฉะนั้นเอาตัวที่ปลอดภัยพิษอ่อน ๆทุกโรคกลับคืนไปหมดเลย พอกลับคืนไปชีวิตก็บอกเฮ้ย ออกไปเมื่อกี้เข้ามาทำไมวะ ชีวิตก็ตกใจเข้ามา ว่าแล้วก็สั่งว่าให้ร่างกายของเราผลิตเม็ดเลือดขาวชื่อลิมโฟไซค์มากำจัดพิษนั้น ๆที่เราใส่เข้าไป ปรากฏว่าเป็นพิษที่มีอยู่ในตัวเราทุกตัว เพราะฉะนั้นเม็ดเลือดขาวก็ไปกินโรคที่อยู่ในตัวเราทุกตัวหมดเลย เพราะเขามีหน้าที่กินโรคอยู่แล้ว เพราะในปัสสาวะมีธาตุที่เป็นประโยชน์อยู่แล้ว พระพุทธเจ้าท่านฉลาดขนาดนั้น ธาตุที่เป็นประโยชน์ชีวิตก็ดูดไปใช้ก็ไปด้วยกันกับตัวที่เป็นพิษอ่อน ๆ ก็ไปเข้าไปถึงเซลล์ เพราะมันออกมาจากเซลล์ น้ำปัสสาวะมันออกมาจากเซลล์ กลับไปก็กลับไปที่เซลล์มันคุ้นกันด้วย มันก็กลับเข้าไปทุกเซลล์ พอผลิตเม็ดเลือดขาวได้ก็ตามกิน กินโรคทุกโรคในเซลล์เราหมดเลย มันต้องตามกินปัสสาวะ ตามกินโรคทุกโรคไปหมดเลย น้ำปัสสาวะจึงรักษาโรคทุกโรคได้ในระดับเซลล์ ระดับลึกเขาจึงไปแก้ปัญหาเซลล์ทุกเซลล์จึงทำให้เซลล์แข็งแรงนี้คือจุดที่สำคัญว่าทำไมน้ำปัสสาวะช่วยลดโรคทุกโรคได้ ในทางงานวิจัยสำนักแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุขไทยไปเก็บข้อมูลของผู้ที่ทำงานวิจัยเรื่อง ปัสสาวะทั่วโลกมาเผยแพร่ทางอินเตอร์เนท พิมพ์เข้าไปในกูเกิล พิมพ์คำว่าปัสสาวะบำบัดสำนักการแพทย์

ทางเลือก งานวิจัยเพียบ เขาก็จะระบุการใช้น้ำปัสสาวะช่วยลดโรคนั้นลดโรคนี้เพราะมีคนวิจัยหลายคนลดโรคต่าง ๆ ได้

ผมก็ไปดูงานวิจัย ผมอ่านดูแล้วพบว่าน้ำปัสสาวะมีประโยชน์แค่ ๒ อย่างเท่านั้นแหละหลัก ๆ ๑. ช่วยลดโรคทุกโรค ๒. ทำให้อายุยืน มีประโยชน์แค่ ๒ ข้อ เขาช่วยลดโรคทุกโรคและทำให้อายุยืนเขามีส่วนอย่างนั้นเลย มีงานวิจัยทั่วโลกหลายฉบับเอามาสังเคราะห์กัน นั้นแหละประโยชน์ของน้ำปัสสาวะ เขาเป็นน้ำที่สะอาดและปลอดภัย ไตกรองอย่างดีไม่ต้องห่วง สะอาดปลอดภัย เพราะว่าชีวิตคุ้นเคย คุ้นชินออกมาจากชีวิต ก็กลับเข้าไปในชีวิตไม่มีปัญหา เล่าให้ฟังว่าน้ำปัสสาวะมีประโยชน์อย่างมาก ใครจะกินจะหยอดตาหยอดหู ทาในจุดที่ไม่สบาย สวนล้างลำไส้ก็ได้ สวนล้างช่องคลอดก็ได้ มีคนที่เขามีปัญหาในทางช่องคลอด มีการตกขาว มีงานวิจัยด้วยนะ มีการตกขาว มีการติดเชื้อใช้ปัสสาวะสวนไป ลดการอักเสบ การติดเชื้อการตกขาวได้ดี มีหลายท่านที่แนะนำไป เขาก็ใช้น้ำปัสสาวะนั้นสวนล้างช่องคลอดเพราะเขาไปรักษาที่ไหน ๆ ก็ไม่หาย เขาแสบคันปวดทรมานในช่องคลอดมีโรค ใช้ชุดสวนล้างลำไส้ใส่น้ำปัสสาวะตัวเองสวนเข้าไปเลย มันก็จะไหลออก มันไม่เก็บไว้เหมือนการสวนล้างลำไส้ เพราะว่ามันไม่มีหูรูดก็เข้าไปก็ไหลออก มันก็ทำให้ลดอาการไม่สบายได้เร็ว เล่าให้ฟังว่ามีหลายท่านได้ใช้ประโยชน์ เผื่อว่าบางท่านทุกข์ทรมานต่อสิ่งเหล่านี้จะได้ใช้ประโยชน์ ได้มีชุดสวนล้างลำไส้จะได้สวนล้างไปเลยก็เหมือนสวนล้างลำไส้ใช้สายคนละสาย ก็สวนล้างเข้าไปในช่องคลอดใช้น้ำปัสสาวะตนเอง ถ้ามีน้อยก็ใช้ผสมน้ำเปล่าล้างเข้าไปก็ช่วยได้เยอะ ลดอาการไม่สบายได้เยอะ ในต่างประเทศบางทีไม่มีชุดสวนล้างลำไส้เหมือนประเทศไทย เขาก็ไปใช้เหมือนบีบซอส ขวดซอสที่ยังไม่ได้ใช้ หรือใช้แล้วมาล้างให้ดี ใส่น้ำปัสสาวะบีบเข้าไปเอา หายโรคเหมือนกัน ในต่างประเทศที่เขาทุกข์ทรมานมาก เขาไปรักษาโรคที่ไหนก็ไม่หาย เขาก็รักษาด้วยยาก็ไม่หายเขาก็รับคำแนะนำจากพวกเราไป เอาไปทำ มันก็ช่วยได้เยอะเพราะมีฤทธิ์มาก น้ำปัสสาวะก็ไม่ธรรมดา เขารักษาโรคได้ดี บางทีผมปวดตรงนั้นตรงนี้แค่เอาน้ำปัสสาวะมาทาทานวดนวดหายเลย ไปที่อเมริกาเคยปวดหัวเข่าปวดข้อเท้า เอามานวดนวดแป๊บเดียวไม่ถึง ๕ นาที หายเลย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นอยู่ที่พลังจิตด้วยนะ คือน้ำปัสสาวะเขาก็เป็นยาอยู่แล้ว ถ้าเรามีพลังบำเพ็ญความดี ใครพลังบำเพ็ญความดีที่มาก ลดกิเลสที่มาก เอามาใช้จะมีฤทธิ์มาก ไม่ใช่แค่ปัสสาวะอย่างเดียว อาหารด้วย สมุนไพรด้วย ทุกอย่าง ถ้าใครทำความดีได้มาก ลดกิเลสได้มาก เวลาเอาอะไรมาใช้ เขาจะมีฤทธิ์มาก เล่าให้ฟังเขาจะมีฤทธิ์มากกว่าปกติเขา ก็จะเร็วปัสสาวะเองเขาก็ลดโรคได้ดี ยิ่งมีพลังความดีด้วยลดโรคได้ดี สรุปแล้วทำอย่างไรก็ได้ที่ทำให้ปัสสาวะสัมผัสกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของเราจะกินเข้าไปหรือจะหยอดสัมผัสอย่างไรก็ได้ เขาจะช่วยรักษาโรค นี้คือจุดที่สำคัญ เล่าให้ฟังว่ายาที่ใช้รักษาโรคก็มีทั้งยาใกล้ตัวเรา และในตัวเรา ส่วนท่านจะเลือกใช้แบบไหนเป็นสิทธิของท่าน ก็เลือกใช้เอา ท่านใดที่ยังไม่กล้าใช้ ก็ไม่ต้องใช้ ท่านใดกล้า ก็ลองใช้ดู จริงแล้วการใช้น้ำปัสสาวะนอกจากจะเป็นยาแล้ว การล้างอัตตาในปัสสาวะก็เป็นยา **อัตตาหมายถึง ตัวชิงชังรังเกียจ** คนเราชิงชังคนนั้น ชิงชังคนนี้ ชิงชังเรื่องนั้นเรื่องนั้นเรื่องนี้

หนึ่งในกิเลสตัวชิงชังก็คือ ชิงชังในปัสสาวะ มีนะบางคนพูดเรื่องน้ำปัสสาวะแล้ว แสดงความรังเกียจ ชิงชังในปัสสาวะ อันนี้แหละเป็นกิเลสตัวหนึ่ง เวลาปฏิบัติธรรมต้องล้างความชิงชังรังเกียจในทุกเรื่อง รวมทั้งปัสสาวะนี้ด้วย ไม่งั้นก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่งั้นก็จะเหลือกิเลสตัวนี้ ก็จะดูดพลังไปชิงชัง ชีวิตก็ไม่ชอบความชิงชัง ก็สั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบออก ดันออก เซลล์เราก็พังตราบใดที่เราชิงชังในน้ำปัสสาวะอยู่ เซลล์เราก็จะ

พังจากความชิงชัง ร่างกายก็จะพังไปเรื่อย ๆ เพราะร่างกายต้องไปเกร็งตัวบีบความชิงชังออก เซลล์เราก็จะพัง ทำร้ายตัวเองมาตลอด ถ้าเราใช้ปัสสาวะได้ เราก็ทำลายความชิงชังได้ พอทำลายความชิงชังได้ พลังที่กิเลสเอาไปชิงชังไปสร้างตัวชิงชังที่โต ๆ ไปเรื่อย ๆไม่ใช่เท่าเดิมนะ มันโตไปเรื่อย ๆ ทุกวัน ถ้าเราทำลายความชิงชังได้ พลังกลับมาเป็นของเรา จะไม่ต้องไปเสียให้กับกิเลส กลับมาเป็นของเราหมดเลย พลังที่เรากินน้ำกินอาหาร การหายใจดูดเอาอาศเข้าไป เอาพลังต่าง ๆ ไปเลี้ยงชีวิตเรา ไม่ต้องไปเลี้ยงกิเลส ไม่ต้องไปแก้ปัญหาจากกิเลส เขาดูดไปเป็นของเราทันทีเลย โอ้โหเซลล์เรามีพลังดันโรคออกวินาทีนั้นเลย ทำให้เราแข็งแรง เพราะฉะนั้นการรักษาโรคโดยใช้ปัสสาวะจึงมีประโยชน์ดังนี้ ๑. ธาตุอาหารที่อยู่ในปัสสาวะก็เป็นประโยชน์ ๒. เป็นวัคซีนตามข้อมูลที่ว่า ๓. การล้างอัตตาเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เป็นการล้างความชิงชังรังเกียจในน้ำปัสสาวะ ถ้าเราล้างความชิงชังรังเกียจได้เราก็จะได้พลังกลับมา โรคก็หายได้เร็ว หายโรค อยู่ในค่ายสุขภาพรสชาติน้ำปัสสาวะจะดี รสจะปะแล่มปะแล่ม รสก็จะจืด ๆ จืดและหอมเหมือนชา กินอาหารสุขภาพใช้ปัสสาวะง่าย ถ้ากินอาหารทั่ว ๆ ไปก็จะใช้ปัสสาวะอยาก รสไม่จืด รสจะจัด ทั้งขม ทั้งเค็ม ทั้งเปรี้ยว ไปทานดูสิแล้วจะรู้ ถ้ารสจัดไปกินอาหารทั่ว ๆ ไปให้ผสม หรือว่าเรากินอาหารทั่วไปหรือเรากินยา เราฉายแสงให้เคมีหรืออะไรก็แล้วแต่ พอเราจะใช้น้ำปัสสาสวะ ใช้ได้เหมือนกันนะ แต่เราพยายามผสมน้ำให้ปะแล่มปะแล่มหน่อย ผสมน้ำให้รสไม่จัดให้กินง่าย ใช้หลักของพระพุทธเจ้าคือ เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน มันจะพอดีเป็นวัคซีน และมันจะไปกระตุ้นให้ขับพิษที่อยู่ข้างในออกด้วย เม็ดเลือดขาวก็จะกำจัดพิษตัวนั้นแหละ สลายแล้วดันออกมา ไม่ว่าเราจะมีพิษอะไรช่วยกำจัดพิษได้ดี น้ำปัสสาวะเวลาไม่สบายหนัก ๆ ให้กินกลับเข้าไป ปัสสาวะออกมาให้กินกลับเข้าไปอีกอย่างต่อเนื่อง พอกินเข้าไปปุ๊บ มันก็จะดันออกมา กินเข้ามา ชีวิตจะบอกว่า เอาเข้ามาอีกทำไมวะ มันก็จะฝากพิษทั้งตัวออก ฝากออกไป กินเข้าไปอีกพลังชีวิตก็จะดันออกไป เขาจะรีบดันออก พิษก็จะถูกเคลียร์จากเซลล์ตลอด เขาจะฝากกันออก ฝากกันออกฝากกันออก ทั้งตัวเลย ทำให้หายโรคเร็ว ผมเวลาป่วยไม่สบายหนัก ๆ กินมันเข้าไป ออกมา กินมันเข้าไป ออกมา กินมันเข้าไป หายโรคเร็ว หายเร็วทุกโรค ทุเลาได้เร็ว

แต่ถ้าเราหายแล้ว เราอย่าไปกินแบบนั้น ปัสสาวะออกมาก็กิน มันจะทำให้ปัสสาวะอยู่ตลอดเวลา น้ำปัสสาวะเป็นตัวขับปัสสาวะอย่างดีกินเข้าไปเดี๋ยวก็ปวดปัสสาวะแล้ว ถ้าใครเทียวกินต่อเนื่องอยู่อย่างนั้น ไม่เป็นอันทำงาน เอาเฉพาะตอนที่เราป่วย แล้วอยากหายเร็ว ให้พิษออกเร็วและให้เราหายเร็ว ปัสสาวะออกมาเมื่อไรก็กินกลับเข้าไป พอเราหายแล้วกินเช้าเย็นก็พอแล้ว หรือใครจะไปทำเป็นนาโน ปัสสาวะ ๑ ช้อนชาต่อน้ำ ๑๐๐ ซีซี. เคาะ ๆ ๆ ๆทำรอบเดียวก็ได้ ทำ ๘ รอบก็ได้ กี่รอบก็ได้ ก็เป็นพลังที่ดันพิษได้มาก เป็นการดึงพลังที่ซ่อนอยู่มาใช้รักษาโรค พลังที่เป็นประโยชน์ก็จะพุ่งมารักษาโรค พลังที่เป็นพิษชีวิตก็จะดันได้อย่างแรง ได้เร็วและแรง เขาเรียกปัสสาวะนาโน เป็นหลักการเหมือนโฮมิโอพาตี้ เอาสิ่งที่เป็นพิษกับชีวิตมาเจือจางเป็นล้านเท่า ให้เหลือแต่พลังงาน จะเป็นหลักการของปรมาณู วัตถุที่เล็ก ๆ เกาะเกี่ยวด้วยพลังด้วยพลังที่แรงที่สุด เอาวัตถุที่เล็กที่สุดมาแยกออกจะได้พลังที่ซ่อนอยู่ข้างใน ได้พลังมหาศาล เหมือนกันปัสสาวะนาโนก็เหมือนกัน เราใช้วิธีเคาะ ๆ เพื่อให้อณูแตกออก เพื่อเอาพลังที่ซ่อนอยู่ออกมาได้แรง ก็เป็นยารักษาโรคที่แรง ยาที่อยู่ใกล้ตัว ใช้พืชผัก ใช้พืชที่อยู่ใกล้ตัวของเราซึ่งมีฤทธิ์ร้อนเย็นมาปรับสมดุลร้อนเย็นเป็นสมุนไพรใกล้ตัว พืชหรือดินน้ำลมไฟก็ใช่หมด ส่วนสมุนไพรที่อยู่ในตัวของเราก็เป็นน้ำปัสสาวะเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ พระพุทธเจ้าก็ตรัสอย่างนั้น

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม
สถาบันอาศรมศิลป์

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม หลักสูตรปริญญาตรี ศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์ กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม ๒๕๖๐

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม ในระหว่าง กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม ๒๕๖๐ ภาคการศึกษานี้เป็นภาคการศึกษาสุดท้ายของนักศึกษาหลายท่าน นอกจากการศึกษาในเนื้อหาของโมดูล ๘ ซึ่งเป็นการศึกษาประจำภาคการศึกษาที่ ๒ / ๒๕๖๐ และมีการเรียนเพิ่มเติมในเรื่องของการเขียนสาระนิพนธ์ ซึ่งได้ความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ส่วนกลางจัดการเรียนการสอนให้เฉพาะ หรืออนุญาตให้เข้าเรียนร่วมชั้นกับนักศึกษาประจำชั้นเรียน เริ่มจากการเข้าร่วมกิจกรรม “ถอดบทเรียนชีวิตและโครงการประกอบการสังคม สู่งานเขียน” กับ อ.ปุ้ย (ระวิวรรณ ศรีสยาม) และ นศ.ชั้นคละของ อ.เปิ้ล (ดร.ภญ.พัชราภรณ์ ปัญญาวุฒิไกร) ในวันจันทร์ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ที่สถาบันอาศรมศิลป์ ต่อด้วยการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผ่านกิจกรรม “การเขียนด้วยการใคร่ครวญด้านใน” โดย อ.มิล (อ.เมย์ลภัส บุญสิทธิ์วิจิตร) ในวันที่ ๕ และ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐ ที่สถาบันอาศรมศิลป์ และการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผ่านกิจกรรมแผนที่คนดี (People Mapping) โดยทีมคณาจารย์ของหลักสูตรผู้ประกอบการสังคม ในวันที่ ๒๘ – ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๐ ที่สวนป่านาบุญ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ล้วนส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการเขียนงานเชิงวิชาการมากยิ่งขึ้น

สำหรับรายวิชาที่จัดให้มีการศึกษา ในภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ (๑ กุมภาพันธ์ – ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐) เฉพาะนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม คือ โมดูลที่ ๘ การจัดการความรู้เพื่อการประกอบการสังคมที่ยั่งยืน มีดังนี้

ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต
๑	SEP ๒๐๕๐๕	หลักบัญชีเบื้องต้น	๓
๒	SEP ๓๐๖๐๖	การตลาดเพื่อสังคม	๓
๓	SEP ๓๐๖๐๗	องค์การและการจัดการ	๓
๔	SEP ๓๐๖๐๘	การจัดการเชิงกลยุทธ์	๓
๕	SEP ๓๐๖๑๐	จริยธรรมทางธุรกิจและความรับผิดชอบต่อสังคม	๓
	รวม		**๑๕**

****วิชา SEP ๔๐๗๒๖ จิตปัญญาสิกขา และ SEP ๔๐๘๐๑ การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม ๓ เป็นวิชาที่นักศึกษาเรียนเพิ่มโดยไม่เก็บหน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชาใหม่ มีรายละเอียดดังนี้

๑. SEP ๒๐๕๐๕ หลักบัญชีเบื้องต้น (Principles of Accounting)

ความหมาย แนวคิดและความสำคัญของการบัญชี หลักและวิธีการบันทึกบัญชี หลักการบัญชีคู่ การปรับปรุงและปิดบัญชี หลักการวัดผลกำไร การจัดทำงบการเงิน และรายงาน และความรู้เกี่ยวกับการบัญชีต้นทุน การจัดทำบัญชีครัวเรือน

๒. SEP ๓๐๖๐๖ การตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing)

ศึกษาความหมายและความสำคัญของตลาดเพื่อสังคม ตลอดจนแนวคิดหรือปรัชญาการตลาด โดยเฉพาะปรัชญาทางการตลาดที่มุ่งเน้นเพื่อสังคม ใช้กระบวนการจัดการทางการตลาดเพื่อสังคม เพื่อเข้าใจสภาพและปัญหาทางสังคม โน้มน้าวสังคมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยรวมมากกว่าประโยชน์ขององค์กรธุรกิจ

๓. SEP ๓๐๖๐๗ องค์การและการจัดการ (Organization and Management)

แนวคิดและวิวัฒนาการทางการจัดการ ทฤษฎีองค์การและการจัดการ การตัดสินใจ การวางแผน การจัดองค์การ การจัดการทรัพยากรมนุษย์ ภาวะผู้นำ การสร้างแรงจูงใจ การติดต่อสื่อสารในองค์การ การจัดการความขัดแย้งและการควบคุม

๔. SEP ๓๐๖๐๘ การจัดการเชิงกลยุทธ์ (Strategic Management)

กระบวนการจัดการเชิงกลยุทธ์ กระบวนการสร้างกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ประกอบการทางสังคม การวิเคราะห์ปัจจัยภายใน ภายนอก การวิเคราะห์คู่แข่งขัน การรับมือการเปลี่ยนแปลงที่กระทบกับองค์กร การนำเสนอแผนกลยุทธ์องค์กร

๕. SEP ๓๐๖๑๐ จริยธรรมทางธุรกิจและความรับผิดชอบต่อสังคม (Business Ethics and Social Responsibility)

การศึกษาวิกฤตการณ์ทางธุรกิจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก รวมถึงการแข่งขันในทางธุรกิจที่มีผลกระทบทางด้านจริยธรรม ความสำคัญของจริยธรรมทางธุรกิจ ปัญหาจริยธรรมทางธุรกิจ เหตุผลที่ธุรกิจต้องมีจริยธรรม ในทุกระดับบุคคล องค์กร และระดับชาติ สู่การประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ การแก้ปัญหา การพัฒนาจริยธรรมทางธุรกิจ การสร้างจริยธรรมในองค์การธุรกิจ

๖. SEP ๔๐๘๐๑ การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม๓ (Social Entrepreneurship Training ๓)

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง ในการเป็นผู้ประกอบการสังคมในชุมชน โดยการลงมือปฏิบัติการโครงการการเป็นผู้ประกอบการสังคม ตามแผนและขั้นตอนที่วางไว้ต่อเนื่องจากปีการศึกษาที่ผ่านมา และเน้นการประเมินผลการทำงาน และการสรุปบทเรียนการทำงานผ่านประสบการณ์การทำงานจริง การถอดองค์ความรู้จากการทำงาน การสร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนของโครงการแม้สิ้นสุดการศึกษา พร้อมทั้งนำเสนอประสบการณ์การทำงานต่อเวทีสาธารณะที่สถาบันฯจัดขึ้น รวมทั้งการจัดทำรูปเล่มที่สมบูรณ์เพื่อเผยแพร่ต่อไป

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๖๐

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่าย ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน

ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น

"หมอดูแลตัวเอง"

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวเราเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม

สอนให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตนเอง

ด้วยการปฏิบัติ **เทคนิค ๘ ข้อ หรือยา ๘ เม็ด**

โดยใช้หลัก ๑.ประหยัด ๒.เรียบง่าย ๓.ปลอดภัย ๔.ได้ผลรวดเร็ว

๕.ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ๖.สามารถพึ่งตนเองได้ ๗.ส่งผลยั่งยืนในระยะยาว

ค่ายสุขภาพศูนย์บาทรักษาทุกโรค ลดกิเลส ลดกาม และลดอัตตา รักษาทุกโรค

(ตรวจเช็คตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรมได้ที่ http:www.morkeaw.net/k-table-course60.html)

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก** ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น **"หมอดูแลตัวเอง"**

๒. **กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครและก่อนเดินทางทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก **โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน** เพื่อรักษาโรคและลดโลกร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งต่าง ๆ มาเอง

หมายเหตุ : สำหรับการอบรม ณ ค่ายที่จัดตามเครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกในการพักค้างของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่

http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่ คุณนิศยาภรณ์ โทร.๐๘๖-๘๓๗-๕๗๒๗ / คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ ทางไลน์ที่ โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน **email : suanpanaboon.app@gmail.com** กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔ .อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์

๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม

๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน ๑๐.โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม

๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ค่ายงดเหล้าเข้าพรรษาสู่สุขภาพดี ด้วยหลักแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ปี 2560

รุ่นที่ 1 : 29 มิ.ย. - 7 ก.ค. 2560 (สวนป่านาบุญ 1 จ.มุกดาหาร)
รุ่นที่ 2 : 5 - 13 ก.ค. 2560 (สวนป่านาบุญ 3 จ.ปทุมธานี)
รุ่นที่ 3 : 12 - 20 ก.ค. 2560 (สวนป่านาบุญ 2 จ.นครศรีธรรมราช)
รุ่นที่ 4 : 19 - 27 ก.ค. 2560 (ภาคเหนือ จ.เชียงใหม่)
รุ่นที่ 5 : 27 ก.ค.- 4 ส.ค. 2560 (สีมาอโศก จ.นครราชสีมา)
รุ่นที่ 6 : 7-15 ส.ค. 2560 (สวนป่านาบุญ 1 จ.มุกดาหาร)

เชิญร่วมอบรมฟรี.. ไม่มีค่าใช้จ่าย

บรรยาย โดย
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
สาธิต และฝึกปฏิบัติ
โดย *ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม*

เปิดรับสมัคร ไม่รับผู้ป่วยหนัก

สมัคร และสอบถามรายละเอียด

คุณแก่นเกื้อ (สวนป่านาบุญ 1) 085-014-9498
คุณพันธุ์ทิพา (สวนป่านาบุญ 3) 081-374-9773
คุณเมธา (สวนป่านาบุญ 2) 080-228 -8298
คุณอำนวย (ภาคเหนือ) 089-757-3407
คุณวรางคณา 085-942-2210

www.morkeaw.net

กรุณาเตรียมอุปกรณ์ เข้าค่ายดังนี้ (ถ้ามี)
เต็นท์หรือมุ้ง / ผ้าห่ม / เสื่อ / ถุงนอน/ถุงผ้าใส่ของ
แผ่นรองโยคะ /ขวดน้ำดื่ม/กระบอกใส่น้ำร้อน /
แก้วน้ำ / ไฟฉาย /เครื่องใช้ส่วนตัวอื่นๆ /
มีดปลอกผลไม้/ที่ขูดมะละกอ

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๙ - ๒๗ ก.ค. ๖๐ ภาคเหนือตอนบน จ. เชียงใหม่	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๙ วัน) ณ สำนักวิปัสสนาเกษตรใหม่ (หลังม.แม่โจ้) ต. หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ บรรยาย โดย อาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๐* ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สมัครเข้าร่วมอบรม ได้ที่ : -คุณหล้า โทร. ๐๙๑-๑๓๘-๓๗๕๖ -คุณมะลิ โทร.๐๘๑-๖๐๙-๐๓๒๔ -คุณนุช โทร.๐๙๘-๗๖๔-๗๔๘๔ -คุณราตรี โทร.๐๘๖-๑๙๖๘๔๒๖
๒๗ก.ค.-๔ส.ค.๖๐ ภาคอีสาน จ.นครราชสีมา	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๙ วัน) ณ พุทธสถาน สีมาอโศก จ.นครราชสีมา ๒๙ ก.ค. – ๔ ส.ค. บรรยาย โดย อาจารย์ (หมอเขียว) ๒๗-๒๘ ก.ค. สาธิต บรรยาย และฝึกปฏิบัติ โดยจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๐* ไม่รับผู้ป่วยหนัก	ผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ -คุณอิน วรัทยา ธรรมรักษ์ โทร.๐๘๖-๓๕๖-๙๗๕๙ -คุณ พิเชฐ สุดประเสริฐ โทร.๐๘๗-๕๖๔-๔๒๕๑ -คุณยุทธณา โทร.๐๘๑-๐๗๑-๓๖๐๓ -คุณปุณยนุช โทร.๐๘๑-๘๕๔-๓๓๕๐ -คุณทิภา โทร.๐๘๖-๓๕๕-๓๗๙๗

หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม • ขวดน้ำดื่มส่วนตัวเพื่อใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด • อุปกรณ์การนอนพักค้างส่วนตัว เครื่องห่มกันหนาว • ไฟฉาย • ถุงผ้าเพื่อใส่ของ และลดโลกร้อน (ไม่มีบริการถุงพลาสติก)

หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •.เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรอง • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ• ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น)• ไฟฉาย • หมวกและร่มกันแดดกันฝน

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๗ – ๑๕ ส.ค. ๖๐ สวนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๙ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ -คุณนิดน้อย โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ -คุณป้าปาน โทร.๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ -คุณอ๊ะ โทร. ๐๘๗-๕๗๐-๘๖๒๔ -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๑๖-๑๙ ส.ค. ๖๐ พุทธสถาน ราชธานีอโศก	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๔ วัน) ณ พุทธสถานราชธานีอโศก (บ้านราช) ๕๕ ม. ๑๐ ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณป้าปาน โทร.๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ -คุณอ๊ะ โทร.๐๘๗-๕๗๐-๘๖๒๔ -คุณเฉง โทร.๐๘๕-๐๒๑-๑๐๔๕ -คุณปลากระพง โทร.๐๘๕-๑๕๖-๕๕๐๓, โทร.๐๘๖-๔๘๘-๓๕๘๔ คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ (ติดต่อได้ทางไลน์เท่านั้นที่ ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓) -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
	สอบถามเส้นทาง • คุณตี้ โทร.๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ **ผู้ประสานงานค่าย** •-คุณปลากระพง โทร.๐๘๖-๔๘๘-๓๕๘๔	
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรอง • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	
๑๙-๒๔ ส.ค. ๖๐ ภาคใต้ สวนป่านาบุญ ๒	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๖ วัน) ณ สวนป่านาบุญ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) *เปิดรับสมัคร ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๒ สมัครเข้าค่ายได้ที่ - คุณต้อย โทร.๐๘๑-๓๐๑-๔๕๘๗ - คุณรวย โทร.๐๘๑-๐๘๔-๕๔๖๕ - คุณจู โทร. ๐๘๑-๔๕๖-๘๐๔๒ ประสานงาน -คุณมัณฑณา โทร.๐๘๑-๖๕๐-๒๓๑๑
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรอง • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ• ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น)• ไฟฉาย • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๗ – ๓๑ ส.ค. ๖๐ สถาบันฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ จ.กาญจนบุรี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สถาบันฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา	ติดต่อสมัครเข้าอบรม *เปิดรับสมัคร ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*

สำรองการเข้าค่ายได้ที่ **-สำนักพิมพ์แสงแดด สำหรับผู้ที่เดินทางกับทางแสงแดด**
-คุณแตย โทร.๐๙๕-๔๖๘-๖๕๘๘, รับสมัครทางโทรศัพท์ ๑๐๐ ท่าน
โทร.๐๒-๙๓๔-๔๔๑๔ ต่อ ๒๐๗,๒๐๙
โดยแจ้ง/ส่งข้อมูลดังต่อไปนี้ ผ่านทางไลน์ หมอเขียวกาญจนบุรี รับ ๒๐๐ ท่าน ทางไลน์
-ชื่อ -สกุล -อายุ -ที่อยู่ - อาชีพ - การศึกษา -หมายเลขโทรศัพท์ -Email address -เฟสบุ๊ค
- เป้าหมายการอบรม -โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย
- จำนวนครั้งที่เคยเข้ารับการอบรม
- ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ใด
- เริ่มให้สมัครทางไลน์ได้ตั้งแต่วันที่ ๒๗ กรกฎาคมนี้
ตอบรับการรับสมัครในไลน์หลัง
๖ โมงเย็นในแต่ละวัน กรุณาสมัครช่องทางเดียว อย่าซ้ำซ้อนหลายช่องทาง

หมอเขียวกาญจนบุรี

สมัครเข้าค่ายที่ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** **สำหรับผู้ที่เดินทางด้วยตนเองเท่านั้น** สมัครผ่านทางอินเตอร์เน็ท ช่องทางเดียวเท่านั้น โดยสมัครผ่านการบันทึกฟอร์มที่ลิงค์ เท่านั้น https://docs.google.com/forms/d/1tfPeAo6V84degwWIvCWzgr_jSalk-C-7XVRAqMBAqhE/edit?c=0&w=1#responses โดยจะรับสมัครสำหรับผู้ที่ส่งแบบฟอร์มการสมัครเข้ามาตั้งแต่วันที่ ๒๗ ก.ค. ๖๐ เป็นต้นไป (ไม่รับใบสมัครที่ส่งมาเข้ามาก่อนวันที่ รับสมัคร ๒๗ ก.ค. ๖๐) รับสมัครจำนวน ๒๐๐ คน ผ่านทางลิงค์

หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย • ขวดน้ำดื่มส่วนตัว • กระติกน้ำร้อน •.เสื่อโยคะ
• ผ้าขนหนูผืนเล็ก • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ไฟฉาย
• หมวก ร่ม หรือ เสื้อกันฝน
อนุญาตให้เข้าพักในพื้นที่อบรมได้ตั้งแต่วันที่ ๒๗ สิงหาคม เป็นต้นไป
ไม่อนุญาตให้เข้าพักก่อนวันอบรม ฯ งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์ และงดสิ่งเสพติดทุกประเภท

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๙ – ๑๗ ก.ย. ๖๐ ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายพระไตรปิฎก-แฟนพันธุ์แท้ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ครั้งที่ ๑๙ (หลักสูตร ๙ วัน) บรรยายโดย อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) *กิจกรรมพิเศษเพิ่มเติมในค่ายนี้* ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐ ๗.๐๐ – ๑๑.๐๐ ประชุมใหญ่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ (แต่ละภาคนำเสนอผลงาน ข้อประทับใจ ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข) ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.ประชุมใหญ่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ (วางแผนงานและนโยบายการขับเคลื่อนงานปีต่อไป) เปิดรับสมัคร ๙ สิงหาคม ๒๕๖๐ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม ๑. สำหรับผู้จะเข้าค่ายพระไตรปิฎก สมัครเข้าค่ายเป็นผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๙ วัน มาแล้วเท่านั้น ๒.สำหรับนักศึกษาใหม่สมัครและสอบ (ผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ ๕-๙ วัน) ๓. สำหรับนักศึกษาเก่าที่จะเข้าสอบเลื่อนชั้นปี ทั้งสามข้อข้างต้นกรุณาแจ้งชื่อการเข้าค่ายสมัครนักศึกษาใหม่และสอบได้ที่ -คุณหลิน โทร. ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ (ไลน์ที่ ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓) -คุณยุ้ย โทร. ๐๘๑-๙๒๔-๒๔๓๙ -คุณปุ๊ โทร.๐๘๙-๔๕๒-๐๕๕๙ (Idไลน์ ๐๘๙-๔๕๒-๐๕๕๙) -คุณอ๊ะ โทร.๐๘๗-๙๗๐-๘๖๒๔ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com กรณีสมัครทางอีเมล์ กรุณาระบุวัตถุประสงค์ในการสมัคร และเคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพมาเมื่อใด ที่ไหน จำนวนกี่ครั้งด้วยค่ะ

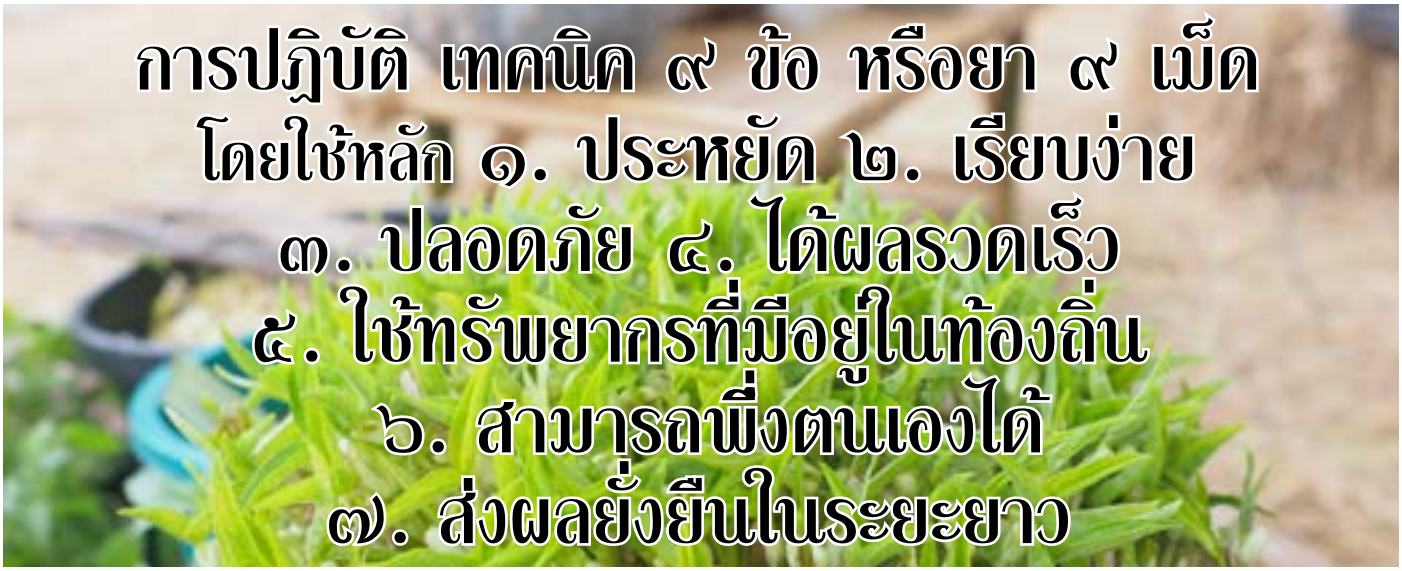
หมายเหตุ: ๑. ทานอาหารมื้อเดียว พึ่งตนเองได้ ๒. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก

๓. สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมและ ผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ แพทย์วิถีธรรม ๕-๙ วัน มาแล้วเท่านั้น กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย

๑. เต้นท์/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/โยคะ/ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติก) เพื่อพักค้าง

๒. ขวดน้ำส่วนตัว

๓. ร่มหรือเสื้อกันฝน/ไฟฉาย



วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๐ -๒๘ ก.ย. ๖๐ สวนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๙ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยายโดย อาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ -คุณนิดน้อย โทร.๐๘๓-๕๙๔-๑๙๔๑ -คุณป้าปาน โทร.๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ -คุณอ๊ะ โทร. ๐๘๗-๙๗๐-๘๖๒๔ -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๘-๑๓ ต.ค. ๖๐ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ จ.ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร๖วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๓ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยายโดย อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๘ กันยายน ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	สมัครเข้าร่วมอบรม ได้ที่ : -คุณมล โทร. ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ -คุณปุ๊ก โทร. ๐๘๙-๔๕๑-๔๙๙๘ -คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ -คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ สวนป่านาบุญ ๓ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑
หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •ขวดน้ำดื่มส่วนตัวเพื่อใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด • อุปกรณ์การนอนพักค้างส่วนตัว เครื่องห่มกันหนาว • ไฟฉาย • ถุงผ้าเพื่อใส่ของ และลดโลกร้อน (ไม่มีบริการถุงพลาสติก		
๒๙ ต.ค.-๓ พ.ย. ๖๐ ภาคอีสาน ขอนแก่น	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๖ วัน) ณ วัดป่าสามัคคีสันติธรรม ต.บ้านเหล่า อ.บ้านฝาง จ.ขอนแก่น บรรยาย โดยอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสาภาคอีสาน *เปิดรับสมัคร ๒๙ กันยายน ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	สมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ โทร. ๐๙๗-๓๐๑๘-๓๘๖ โทร. ๐๘๔-๕๑๐๑-๐๖๐ โทร. ๐๘๙-๗๑๔๙-๙๑๒ โทร. ๐๘๘-๕๙๐๑-๒๕๕ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๔ – ๘ พ.ย. ๖๐	งานมหาปวารณา ณ ปฐมอโศก ต.พระประโทน อ. เมือง จ.นครปฐม	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๕ - ๙ พ.ย. ๖๐ ภาคใต้ สวนป่านาบุญ ๒	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยายโดยอาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) *เปิดรับสมัคร ๕ ตุลาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๒ สมัครเข้าค่ายได้ที่ - คุณต้อย โทร.๐๘๑-๓๐๑-๔๕๘๗ - คุณรวย โทร.๐๘๑-๐๘๔-๕๔๖๕ - คุณจู โทร. ๐๘๑-๔๕๖-๘๐๔๒ ประสานงาน -คุณมัณฑนา โทร.๐๘๑-๖๕๐-๒๓๑๑
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น)• ไฟฉาย • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	
๑๑ – ๑๕ พ.ย. ๖๐ ภาคเหนือ เชียงราย	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ ชุมชน ดอยรายปลายฟ้า ต.ท่าสาย อ.เมือง จ.เชียงราย บรรยาย โดยอาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสาภาคเหนือ รับจำนวน ๕๐๐ ท่าน *เปิดรับสมัคร ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	สมัครเข้าค่ายได้ที่ โทร.๐๘๖-๕๑๗-๔๖๔๖, ๐๘๕-๕๖๐-๕๒๕๒
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) • ไฟฉาย • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๒-๓๐ พ.ย. ๖๐ ภาคใต้ สวนป่านาบุญ ๒	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๙ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) *เปิดรับสมัคร ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ ๒ สมัครเข้าค่ายได้ที่ -ต้อย โทร.๐๘๑-๓๐๑-๔๕๘๗ -รวย โทร. ๐๘๑-๐๘๔-๕๔๖๕ -จู ๐๘๑-๔๕๖-๘๐๔๒ ประสานงาน -คุณมัณฑนา ๐๘๑-๖๕๐-๒๓๑๑
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น)• ไฟฉาย • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	
๑-๕ ธ.ค. ๖๐ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ จ.ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๓ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยายโดย อาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	สมัครเข้าร่วมอบรม ได้ที่ : -คุณมล โทร. ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ -คุณปุ๊ก โทร. ๐๘๙-๔๕๑-๔๙๙๘ -คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ -คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ สวนป่านาบุญ ๓ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น)• ไฟฉาย • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	
๖ – ๑๐ ธ.ค. ๖๐ ภาคกลาง จ. ราชบุรี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด อ.โพธาราม จ.ราชบุรี (ทางเข้าวัดพระศรีอารย์) บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ติดต่อสมัครเข้ารับการอบรม -คุณสุรีพร โทร.๐๘๖-๕๗๗-๔๘๔๗ -คุณวรวัตร โทร. ๐๘๖-๕๐๓-๗๒๔๐ -คุณหนิง โทร. ๐๘๑-๘๕๕-๐๕๖๕
	หมายเหตุ : กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย •เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ • ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ • ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น)• ไฟฉาย • หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๕-๒๓ ธ.ค. ๖๐ สวนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๙ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยายโดย อาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐* *ไม่รับผู้ป่วยหนัก*	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ -คุณนิดน้อย โทร.๐๘๓-๕๙๔-๑๙๔๑ -คุณป้าปาน โทร.๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ -คุณอ๊ะ โทร. ๐๘๗-๙๗๐-๘๖๒๔ -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม
๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)
(หมายเหตุ: ค่ายสุขภาพ ณ เครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งมาด้วย)
๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)
๔. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง (กัวซา)
๕. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น
๖. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน
๗. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)
๘. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย
๙. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย
๑๐. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)
๑๑. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ เมตร
หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก
๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)
๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด
๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย ๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน
๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ
๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด ๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ
๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้
๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย
๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์
๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)
๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจเกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน
๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี)
๑๕. กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย
๑๖. ร่วมช่วยกันทำ ๕ ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์
สัมภาษณ์จิตอาสา

ประสบการณ์การใช้น้ำปัสสาวะ
รักษามะเร็งปากมดลูก ของ

นางวลัยพรรณ พลอยแสงสาย
อายุ ๕๑ ปี อาชีพรับราชการ

เนื่องจากป่วยเป็นมะเร็งปากมดลูก ระยะที่ 2A มะเร็งรุกลามที่รังไข่ ทำให้ก้อนรังไข่โต ๕ เซ็นต์ และรับการผ่าตัด เมื่อ ๒๖ ธ.ค. ๕๖ ปรากฏว่าก้อนมะเร็งแตกในท้องในวันผ่าตัด ทำให้มะเร็งรุกลามเข้าช่องท้องและต่อมน้ำเหลือง รพ.จะให้รับคีโมและฉายแสง แต่น้องปฏิเสธการรักษา

หลังจากผ่าตัด ๒ อาทิตย์ น้องก็ขับรถเดินทางจากจังหวัดนครปฐมไปยังจังหวัดมุกดาหาร การเดินทางทำให้แผลผ่าตัดเริ่มอักเสบ บวม แดง และมีอาการปวดรอบ ๆแผลผ่าตัดหน้าท้อง ระหว่างนั้นยังไม่มีค่าย อ.หมอเขียว ที่สวนป่านาบุญ ๑ ดอนตาล ทำให้ต้องไปพบแพทย์ที่คลีนิค แพทย์บอกว่าแผลผ่าตัดเกิดการอักเสบ ติดเชื้อ ต้องฉีดยาติดต่อกัน ๓ วัน และรับยาไปทาน ระหว่างที่รอเข้าค่ายก็ยังไม่ค่อยมีความรู้เรื่องยา ๕ เม็ดดีมากนัก ก็ไปพบแพทย์และทานยาไปก่อน ซึ่งแผลผ่าตัดอักเสบปวด บวมแดง จึงไม่สามารถไปทำงานได้ ต้องลาป่วย จนกระทั่งเข้าค่ายปรับสมดุลในปลายเดือนมกราคม ๒๕๕๗ เป็นครั้งแรก

ระหว่างในค่ายครั้งแรกที่สวนป่านาบุญ ๑ ดอนตาล ก็รักษาแผลหน้าท้อง ดังนี้

๑. ทำดีท็อกซ์วันละครั้ง ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑,๐๐๐ ซีซี.ท่านอน

๒. กัวซา ด้วยตัวเองด้านหน้า สะโพก และจุดที่สามารถกัวซาได้เอง และอาบน้ำก็กัวซาด้วยผ้าชุบน้ำปัสสาวะ

๓. พอกหน้าท้องด้วยดินสอพอง ผสมกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผสมน้ำปัสสาวะของตัวเอง วันละ ๓๐ นาที โดยเอาน้ำปัสสาวะกับดินสอพองและกากสมุนไพรที่ผสมแล้วโรยบนเตียงดีท็อกซ์ในห้องน้ำ แล้วหงายนอนทับ แล้วเอาพอกทาด้านหน้าทั้งหมดที่ตัวและหน้าท้อง

๔. ระหว่างวัน เวลาไปเข้าห้องน้ำปัสสาวะก็ใช้ลูบทาบริเวณหน้าท้องตลอดทั้งวัน

๕. ดื่มปัสสาวะแค่ ๒ เวลา เช้าและเย็น เนื่องจากเพิ่งเริ่มดื่มใหม่ๆ ใจยังศรัทธาไม่เต็มร้อยนัก

เมื่อจบค่าย ๕ วัน แผลที่หน้าท้องยุบ ไม่แดง ยุบบวม หายปวดท้องดีขึ้นมากเกือบจะหายเป็นปกติเลย ก็สามารถไปทำงานได้ตามปกติค่ะหลังจากไปทำงานแล้ว และรอเข้าค่ายเดือนถัดไป ระหว่างนั้นก็ฝึกปรับสมดุลเองที่ห้องพัก ด้วยความรู้ที่ยังไม่แน่นหนัก ยังไม่เข้าใจความหมายของฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็นมากนัก และการกลับมาใช้ชีวิตปกติในสังคมของตนเองที่ทำงาน ยังทำอาหารกินเองไม่ค่อยจะเป็น ก็พยายามกินของง่ายๆ เช่น สลัดผัก หรือเน้นเป็นผลไม้แทน อาหารบ้างครั้งก็ยังใช้วิธีเขี่ยเนื้อสัตว์ทิ้งเลือกกินผักเอาประมาณนี้

วันหนึ่งก็ไม่มีอะไรจะทานกลางวัน ก็เลยไปซื้อเส้นมะละกอเปล่าๆ และข้าวเหนียวในร้านส้มตำมาทาน ก็เข้าใจอยู่ว่าข้าวเหนียวมีฤทธิ์ร้อน แต่ก็ยังไม่ถึงกับตระหนักว่าร้ายแรงต่อสุขภาพแค่ไหน อีกอย่างน้องเป็นคนเหนือ กินข้าวเหนียวมาแต่เล็กแต่น้อย ไม่มีความคิดว่าข้าวเหนียวคือศัตรูของตัวเอง ก็เลยกินข้าวเหนียวกับเส้นมะละกอเปล่าๆ ในมื้อเที่ยงนั้น ผลปรากฏว่ากลางคืนมามีอาการคันที่บริเวณรอบแผลผ่าตัด ก็ใช้น้ำปัสสาวะทา และไปทำงานตามปกติ คิดว่าจะไม่เป็นไร ปรากฏว่าตกกลางวันก็กินข้าวเหนียวเข้าไปอีก ผ่านไปชั่วโมงเดียวหลังจากข้าวเหนียวมื้อนั้น ก็ปวดบริเวณรอบแผลผ่าตัด มีอาการคัน ก็ค่อยแต่เอามือลูบๆ ด้านนอกกระโปรง หลายครั้ง จนรู้สึกว่ามีน้ำเปียกๆที่กระโปรง จึงเข้าไปดูในห้องน้ำ ก็ปรากฏว่าตรงบริเวณหัวแผลตรงล่างสะดือมีอาการบวม แดง เห็นได้ชัด และปวดบริเวณหน้าท้องทั้งหมด ก็ได้สติกลับมาแล้วว่า แผลมีปัญหาแน่นอนแล้ว จึงตัดสินใจกลับไปที่ห้องพัก และคิดตลอดทางว่า หากเราไป รพ.ตอนนี้ เราจะต้องโดนเลาะแผลทั้งหมด และทำแผลสดๆ ต้องเจ็บ ปวด จากการทำแผลแน่นอน ๑๐๐ % จึงตัดสินใจเข้าห้องพัก พอถึงห้องพักก็ดูแผล ตัดสินใจเอามือกดข้างๆแผล ทำให้แผลแตกออก มีน้ำเลือดและน้ำหนองไหลออกมา ใช้กระดาษทิชชูเช็ดได้เป็นกองบีบและเช็ดออกจนเลือดหนองหมด ก็เห็นว่าเป็นแผลลึกเข้าไปในเนื้อของเรา ก็อยากรู้ว่ามันลึกเท่าไหร่ ก็ใช้ก้านสำลี จุ่มน้ำปัสสาวะ และล่วงไปในแผล ก็ปรากฏว่าแผลลึกถึงตรงก้านสำลี ประมาณ ๑ ซม. จิตขณะนั้นคิดถึง อ.หมอเขียว ที่ อาจารย์บอกว่าน้ำปัสสาวะ รักษาโรค น้ำปัสสาวะเป็นยาแก้อักเสบ น้ำปัสสาวะเป็นยาแก้ปวด และรักษาแผลให้หายได้ จึงตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะไม่ไปหาหมอ ตัดสินใจที่จะรักษาตัวเองด้วยน้ำปัสสาวะ จึงตั้งนะโม ๓ จบ ระลึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วนอนหงาย ตั้งจิตมีสติ แล้วเริ่มท่องบทพุทธคุณ บทเดียว (อิติปิโส) ติดต่อกันไปวนไปเรื่อยๆ ให้จิตมีสมาธิ บอกได้เลยว่าที่ทำแบบนี้เพราะมีความหวั่นไหวกับการตัดสินใจของตนเอง ความจริงลึกๆ ของจิตใจคือยังไม่แน่ใจนักว่ามันจะหายมั้ย หรือจะยิ่งทำให้เลวร้ายลงกว่าเดิม แต่ก็พยายามข่มใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า และ อ.หมอเขียว คิดในใจว่า

ตายเป็นตาย ฉันจะไม่ยอมไป รพ.เด็ดขาด อุตส่าห์หนีคีโม ฉายแสงมาแล้ว เราจะยอมแพ้ไม่ได้ และหลับตาลง ปากก็ท่องอิติปิโส ไปเรื่อย ๆ มือก็กวักน้ำปัสสาวะในถ้วยใส่เข้าไปในแผล ความรู้สึกแรกที่น้ำปัสสาวะเข้าไปในแผล รู้สึกเหมือนกับมีใครเอาสว่านมาเจาะข้างฝาบ้าน มีอาการปวดที่อยู่ในขั้นที่ไม่ทรมานมากนัก รู้สึกจี๊ดเข้าไปในแผล ร้อนแล้วก็เย็น คือเย็นมาก ๆเลย แต่เป็นความรู้สึกที่ดี เหมือนกับเราร้อน ๆ แล้วไปอาบน้ำเย็นทันทีเลยแบบนั้น เมื่อครั้งแรกรู้สึกดี ก็เลยหยอดน้ำปัสสาวะเข้าไปอีก หยอดเข้าไปเรื่อย ๆ คือหยอดแล้วพอน้ำปัสสาวะซึมหายไปในแผล ก็หยอดใหม่อีกต่อ ๆกันไป ปากก็ท่องอิติปิโสตลอดเวลา ความรู้สึกกลัวเริ่มหายไป เริ่มรู้สึกดีมากขึ้นมากขึ้น เวลาผ่านไปประมาณ ๑ ชั่วโมง ที่นอนอยู่อย่างนั้น แต่รู้สึกไม่ปวดรอบ ๆแผลแล้ว แต่คล้าย ๆ รู้สึกชา ๆ มากกว่า ก็เลยลุกขึ้นมองดูแผล ปรากฏสิ่งมหัศจรรย์เป็นอย่างมาก ปรากฏว่าแผลนั้นปิดสนิท ผิวเรียบปากแผลเรียบ รอบ ๆแผล ผิวเป็นสีชมพูอ่อน ๆ รู้สึกตื่นเต้น ประหลาดใจ และประทับใจ ณ เวลานั้น น้องยกแก้วดื่มน้ำปัสสาวะที่อยู่ตรงนั้นทั้งหมด ไม่มีความรังเกียจ ไม่มีความหวั่นไหว หมดความสงสัย น้องดีใจมาก ขับรถเดินทางไปสวนป่านาบุญ ๑ ดอนตาล ประมาณ ๓๓ กม. ขณะนั้นยังไม่มีค่าย ๆ ไปพบคุณแม่ครั่งกับพี่หลิน ได้เล่าสู่ให้ท่านทั้งสองฟัง ทั้งสองท่านบอกว่าน้ำปัสสาวะอัศจรรย์อย่างนั้นจริง ๆ และมีหลายคนแล้วที่สามารถรักษาแผลลึก ๆ ให้หายได้มาแล้ว

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาถึงปัจจุบันเป็นเวลา ๒ ปีแล้ว น้องไม่เคยสงสัยในน้ำปัสสาวะอีกเลย และเลือกใช้น้ำปัสสาวะเป็นยาคู่กายของตนเอง ตั้งแต่หัว จรดเท้า น้องใช้น้ำปัสสาวะ ทั้งดื่มทั้งใช้ โดยไม่มีความรังเกียจอีกเลยค่ะ

ถ่ายล่าสุดวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ที่สวนป่านาบุญ ๓

ปัจจุบัน น้องใช้ชีวิตประจำวันกับน้ำปัสสาวะ ดังนี้ค่ะ

๑. ตื่นนอน ดื่มน้ำปัสสาวะ ๓๐๐ ซีซี.

๒. อมน้ำปัสสาวะ ๒๐ นาที แล้วกลืน

๓. ดีท็อกซ์ ด้วยน้ำปัสสาวะ เช้า-เย็น ครั้งละ ๒ กระบอก กระบอกละ ๑๐๐๐ ซีซี. มีน้ำปัสสาวะเท่าไหร่ ก็ผสมน้ำให้ได้ ๑๐๐๐ ซีซี.

๔. หมักผม อาทิตย์ละ ๕ วัน จันทร์-ศุกร์ โดยเอาตำลึง ๑ กำ ดอกอัญชัน ๒๐ บาท ผสมกับน้ำปัสสาวะ ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ ใส่ขวด แช่ตู้เย็นไว้ แล้วก็เอามาหมักผมทุกเช้า เอาผ้าโพกไว้วันละ ๑ ชม.แล้วสระออก หรือหมักไว้นานจนกว่าจะได้เวลา อาบน้ำ

๕. ดื่มน้ำปัสสาวะระหว่างวันทำงานสลับกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ที่ทำงานประมาณทุก ๑-๒ ชม.โดยถือแก้วน้ำเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ประมาณ ๓๐๐ ซีซี. วันละ เช้า ๒ แก้ว บ่าย ๒ แก้ว โดยไม่รู้สึกละอาย ต่อสายตาเพื่อนร่วมงาน ที่มองว่าเราเอาแก้วเข้า ห้องน้ำไปทำไม แต่ก็มีบางคนที่รู้เพราะเราไม่เคย รู้สึกอายที่จะบอกว่าเราดื่มน้ำปัสสาวะ

๖. เย็นกลับบ้านก็จะดื่มน้ำปัสสาวะอีกประมาณ ๒ แก้ว สลับกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

๗. ดื่มน้ำมะพร้าวผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น รักษา อาการขาดฮอร์โมน จากการโดนตัดรังไข่

๘. หลังจากอาบน้ำสระผมแล้ว เช็ดตัวให้แห้ง เอาน้ำปัสสาวะทาหน้า ทาตัว เป็นโลชั่น ชโลมผม เป่าพัดลมให้แห้ง และเอาก้านสำลีชุบน้ำปัสสาวะ เช็ดในหูทั้งสองข้าง แล้วก็แต่งตัว ไปทำงานทุกวัน

๙. ใช้น้ำปัสสาวะ หยอดจมูกก่อนนอนทุกคืน โดยเอา น้ำปัสสาวะใส่ในขวดหยอดตา แช่ตู้เย็นเอาไว้ แล้วนำมาหยอดจมูกก่อนนอน แก้อาการภูมิแพ้ได้ดีมาก ตื่นเช้าไม่แน่นจมูก ไม่มีน้ำมูกไม่ปวดมึนหัวตอนเช้าอีก

๑๐. พอกหน้าท้อง ทุกวันวันละ ๓๐ นาที โดยดินสอพอง+ผงถ่าน+น้ำปัสสาวะ ผสมกันแล้วพอกไว้ที่บริเวณหน้าท้อง แล้วใส่กางเกงในตัวที่กระชับหรือรัดๆ หน่อยทับเอาไว้

๑๑. ลืมตาในน้ำปัสสาวะ ทุกเช้า-เย็น โดยวิธีเอาน้ำปัสสาวะใส่ในถ้วยใบเล็กๆ แล้วก้มลืมตาในน้ำปัสสาวะ ๓ นาที หรือนับ ๑-๓๐๐ และบริหารดวงตา โดยกระพริบตา ๒๐ ครั้ง เหลือบตาไปทางซ้าย ๒๐ ครั้ง เหลือบไปตามขวา ๒๐ ครั้ง มองขึ้นข้างบน ๒๐ มองลงข้างล่าง ๒๐ หมุนเป็นวงกลมไปทางซ้าย ๒๐ ไปทางขวา ๒๐ และรอจนครบ ๓ นาที หรือรอจนกว่าจะรู้สึกเย็นในดวงตา เนื่องจากผลจากการป่วยเป็นมะเร็งทำให้มีอาการปวดในกระบอกตา สายตายาว และวุ้นในตาเสื่อม มองเห็นหยากไย่ลอยไปมา มองอะไรไม่ชัด หลังจากลืมตาในน้ำปัสสาวะ ผลก็ดีขึ้นมากสายตายาวดีขึ้นและไม่ยาวไปกว่าเดิม วุ้นในตาจางไปเยอะมาก และไม่มีอาการปวดกระบอกตาอีกเลย

๑๒. ก่อนนอน จะดื่มน้ำสูตร ๔ พลัง หรือ ๔ x ๑๐๐ ทุกคืน ดังนี้

๑. น้ำปัสสาวะ ครึ่งแก้ว
๒. น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ครึ่งแก้ว
๓. น้ำมันเขียว ๒ หยด
๔. น้ำถ่าน ๒ ช้อนโต๊ะ หรือผงถ่าน ๑ ช้อนชา ผสมให้เข้ากันแล้วดื่มก่อนนอน ถ้าเป็นผงถ่าน ให้ผสมทิ้งไว้ ๒๐ นาที เพื่อให้ผงถ่านละลายก่อน ค่อยดื่ม จะช่วยถอนพิษได้ดี และเพิ่มความเป็น ด่างให้แก่ร่างกาย ที่น้องต้องดื่มทุกวัน เพราะว่า ปัจจุบันน้องยังมีอาการร้อนวูบวาบจากการขาดฮอร์โมน เนื่องจากโดนตัดรังไข่ ทำให้ขาดฮอร์โมนเฉียบพลัน เข้าสู่วัยทองก่อนวัย การดื่มน้ำถ่านช่วยขับพิษได้ดีมาก ลดอาการผลกระทบจากวัยทองได้ดี และรักษาป้องกันมะเร็ง ลดความเป็นกรดของร่างกายได้ดี

ประสบการณ์การรักษามะเร็ง ตัวหลักๆ คือ

๑. ดื่มน้ำปัสสาวะทุกครั้งที่ปัสสาวะและดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นตามอีก ๑ แก้วทุกครั้ง และดื่มน้ำ ๔ พลังก่อนนอน

๒. ปรับอาหาร งดเนื้อสัตว์ ทานข้าวโรยเกลือ ผักลวก ผักสด และข้าวต้ม เป็นส่วนใหญ่ แทบจะทุกวัน

๓. ถอนพิษร้อน โดยการกัวซา ดีท็อก พอก

๔. ทบทวนธรรม ยาเม็ดที่ ๘

๕. โยคะ กดจุด สลับกับเดินเร็ว

๖. นอน ๓ ไม่เกิน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๕

ตอนจบของการรักษามะเร็ง หลังจากได้ปรับสมดุลด้วยยา ๘ เม็ด เป็นเวลา ๒ ปี เมื่อวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๘ ก็ได้ไปตรวจที่ รพ.ดังนี้

๑. ตรวจด้วยเครื่อง CT scan ผลปรากฏว่า
ตับ ไต ลำไส้ ปกติ
ช่องท้อง ไม่มีน้ำ ปกติ
ต่อมน้ำเหลือง ปกติ

๒. ตรวจหามะเร็งปากมดลูก CA 125 ผลปกติ

ความจริงอยากจะบอกว่าตัวเองรู้สึกดี คิดว่าตัวเองหายจากมะเร็งตั้งแต่ปรับสมดุลได้ ๖ เดือน

แรกค่ะ ถ้าเราทำยา ๕ เม็ดเต็มที่แล้ว ก็ให้วางใจค่ะ ไม่ต้องเร่งผล ไม่ต้องกังวล ขอให้ ผู้ป่วยทำใจยอมรับวิบากที่เราเคยทำมา ด้วยใจที่เบิกบานและจริงใจ และให้ทบทวนธรรม ในยาเม็ดที่ ๘ ของ อ.หมอเขียว ถ้าผู้ป่วยเข้าใจในเหตุปัจจัยที่ทำให้ป่วย จนวางใจได้และไม่กลัวตายโรคก็จะหายเร็ว

จากประสบการณ์ตัวเองเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็ง ก็มุ่งมั่น เพียรทำยา ๕ เม็ด อย่างเต็มที่ เต็มกำลังที่มีอยู่ และใจก็คิดว่าตายเป็นตาย คือยอมตาย หากจะตายก็ยอมตาย แล้วน้องก็ไม่เคยหวั่นไหวว่ามันจะหายไหม จะหายเมื่อไหร่ ช่างมัน ไม่กลับไปหาหมอตรวจอีก อะไรจะเกิดก็จะยอมรับ ตั้งหน้าตั้งตาเพียรปฏิบัติ กินข้าวโรยเกลือ ผักลวก งดเนื้อสัตว์เด็ดขาด ดื่มน้ำปัสสาวะทั้งวัน ดื่มน้ำ ๔ พลังทุกคืน ดีท็อกซ์ กัวซา พอก โยคะกดจุด สลับกับการเดินเร็ว และฟังธรรมะของอาจารย์ทุกวัน ตลอดเวลาก็มีทั้งดีและอาการไม่ดีจากการซ่านพิษ แต่น้องก็ไม่หวั่นไหว ไม่เอาจิตไปรับรู้ความทุกข์ที่เกิด จนในที่ปาฏิหาริย์ก็เกิด ผ่านไป ๒ ปี กลับไปตรวจอีกครั้ง ผลออกมาปกติ ไม่มีเชื้อมะเร็งอีกแล้ว จึงอยากบอกว่า นั้นคือผลจากที่น้องตั้งใจพยายามเพียรยา ๕ เม็ด ...ซึ่งน้องได้ทำจริง ๆ ผลที่เกิดขึ้นจึงทำให้หายจริง ๆ ... ขอเป็นกำลังใจให้ ผู้ป่วยทุกคน ..ถ้าท่านทำจริง ..ท่านก็จะได้จริง ๆ..

หวังว่าคงเป็นประโยชน์วิทยาทานให้กับทุกคน และขอบพระคุณคุณแม่ครั่ง คุณแม่ของ อ.หมอเขียว อ.หมอเขียว จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านที่ให้วิชายา ๕ เม็ด จนสามารถเป็นหมอดูแลตัวเองจนเหมือนได้ชีวิตใหม่ และขอให้ผู้ที่ตั้งใจปรับสมดุลได้มุ่งมั่นและมีความหวัง น้องขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนค่ะ สาธุ

ซุปผักปั่นปรับสมดุล

ซุปผักปั่นปรับสมดุล

เครื่องปรุง (๔ - ๕ คน)

๑ .ฟักเขียว ๒ ถ้วยตวง (ฤทธิ์เย็น)
๒. หัวไชเท้า ๑ ถ้วยตวง
๓. ผักอ่อมแซบ ๑ ถ้วยตวง (ลวกแล้ว)
๔. ฟักทอง ๑ ถ้วยตวง (ฤทธิ์ร้อน)
๕. เกลือ

วิธีทำ

๑. ตั้งหม้อใส่น้ำไฟกลาง นำผักอ่อมแซบไปลวกพักไว้
๒. ตั้งหม้อใส่น้ำไฟกลาง พอเดือดใส่หัวไชเท้าต้มจนสุกแล้วใส่ฟักเขียวและฟักทองตามลำดับต้มจนสุก ปรุงด้วยเกลือ
๓. นำซุปที่ต้มแล้วกับผักที่ลวกมาใส่โถปั่น ปั่นรวมกันให้ละเอียด เสร็จแล้วเทใส่ถ้วย เสิร์ฟ

หมายเหตุ

๑. ผักใบที่ลวกให้ล้างแล้วลวกทั้งก้านแช่น้ำเย็นทันทีแล้วค่อยเด็ดใบจะสีเขียวสดแล้ว (บีบน้ำออก) น้ำที่ลวกผักแล้วก็นำมาปั่นรวมกับน้ำซุปได้เช่นกัน
๒. น้ำซุปก่อนปั่นทิ้งให้เย็น หรือนำไปวางบนน้ำเย็น เพื่อให้คลายความร้อนก่อนปั่น
๓. ***อาหารชนิดนี้เหมาะกับทุกเพศทุกวัยรวมทั้งผู้ป่วย ดื่มแล้วให้พลังชีวิต สดชื่นดีมาก***
๔. ถ้าไม่มีผักอ่อมแซบให้ใช้ผักใบเขียวอย่างอื่นแทน เช่น ตำลึง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน กวางตุ้ง เป็นต้น

ฟักเขียว

อ่อมแซบ

เส้นลมปราณขา ๖ เส้นขา

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

เส้นที่ ๔ เส้นลมปราณไต

๑. งอเท้าซ้ายเข้ามา กดเส้นลมปราณไต โดยเริ่มจากจุดหย่งเฉวียน (เป็นจุดพลังชีวิตที่นิยมกดจุดถอนพิษจากไตและแก้อาการเจ็บป่วยเฉียบพลันหรือหนักๆ เช่น ช็อค หน้ามืด เป็นลม) ใช้นิ้วมือแบ่งฝ่าเท้าออกเป็น ๓ ส่วนเท่ากัน ให้เอากลางรอยแบ่งด้านนิ้วเท้า หรือถ้าขยุ้มนิ้วเท้าให้กดตรงฝ่าเท้าจุดที่บุ๋มที่สุดที่อยู่เลยกลางฝ่าเท้าไปด้านนิ้วเท้าประมาณ ๑ ข้อนิ้วมือ รอยบุ๋มนี้เรียกว่า ***จุดหย่งเฉวียน***

๒. กดพื้นที่ต่อพื้นที่ตรงมาเรื่อยๆ จนถึงฐานของกล้ามเนื้อส้นเท้า จากนั้นกดเลาะฐานของกล้ามเนื้อส้นเท้าเข้ามาหาจุดระหว่างตาตุ่มเท้าด้านในกับเอ็นร้อยหวายบริเวณที่ชิดขอบเอ็นร้อยหวาย

๓. กดชิดขอบเอ็นร้อยหวายตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงข้อเข่า แล้วกดเข้ากึ่งกลางระหว่างกลางขาด้านหลังกับกลางขาด้านใน กดตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงต้นขา

๔. จากนั้นเหยียดขาออกไป หายใจเข้าจมูก แล้วผ่อนออกปากช้าๆ สบายๆ ผ่อนคลายให้สบาย พอรู้สึกสบายดีแล้วกดขาอีกข้างต่อไป

๕. **ถ้าไม่มีเวลา** สามารถกด*จุดหย่งเฉวียน จุดต้าจง* หรือ*จุดไท่ซี* หรือกดทั้ง 3 จุด แทนการกดเส้นลมปราณไตทั้งเส้นได้ *จุดต้าจง* อยู่ตรงร่องชิดขอบเอ็นร้อยหวายตรงกับขอบล่างของตาตุ่มเท้าด้านใน ส่วน*จุดไท่ซี* อยู่ตรงร่องชิดขอบเอ็นร้อยหวายตรงกับขอบบนของตาตุ่มเท้าด้านใน

จุดหย่งเฉวียน

จุดต้าจง

จุดไท่ซี

จุดหย่งเฉวียน เป็นจุดพลังชีวิต ที่นิยมกดจุดถอนพิษจากไตและแก้อาการเจ็บป่วยเฉียบพลันหรือหนักๆ เช่น ช็อค หน้ามืด เป็นลม

ติดตามโยคะกดจุดลมปราณ
เส้นที่ ๕ เส้นลมปราณถุงน้ำดี
เส้นที่ ๖ เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ ในวารสารฉบับหน้า..

เรียนเชิญ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และผู้รักสุขภาพทุกท่าน

พบกัน

อาหารสุขภาพปรับสมดุล ปรุง 30% สูตรหมอเขียว

ณ ชมรมมังสวิรัติแห่งประเทศไทย **สันติอโศก**

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

เวลา 6.00-12.00 น.